الأكثر مبيعاً في العالم

حرق الدهون في ٣٠ يوماً

الطبعة الثانية

ترجمة الطبعة الثامنة

ثورة التحكم في الوزن



تأليف
باتريك هولفورد





حرق الدهون في ٣٠ يومًا

The 30 Day
Fat Burner Diet

الناشــــر

دار الفاروق للاستثمارات الثقافية (ش.م.م)

الناشر الأجنبي

بياتكوس

الموزع الوحيد لإصدارات:

دار الفاروق للنشر والتوزيع

العنوان: ١٢ ش الدقي – منزل كوبري الدقي – اتجاه الجامعة – الجيزة – مصر

تليفون: ٠٠٢/٠٢/٣٧٦٢٢٨٣٠ – ٠٠٢/٠٢/٣٧٦٢٢٨٣١ – ٠٠٢/٠٢/٣٧٦٢٢٨٣٢ – ٠٠٢/٠٢/٣٧٤٨٠٧٢٩ – ٠٠٢/٠٢/٣٧٤٩١٣٨٨

فاكس: ٠٠٢/٠٢/٣٣٣٨٢٠٧٤

فهرسة أثناء النشر/ إعداد الهيئة العامة لدار الكتب والوثائق القومية. إدارة الشئون الفنية.

هولفورد، باتريك.

حرق الدهون في ٣٠ يومًا/ تأليف: باتريك هولفورد؛ ترجمة قسم الترجمة بدار الفاروق.– ط ٠١– الجيزة: دار الفاروق للاستثمارات الثقافية (ش.م.م)، ٢٠٠٧.– ٢٤٨ ص؛ ٢٤ سم.

تدمك: 978-977-6270-75-6

١- الدهون في الجسم

٢- الصحة العامة

ديوي ٦١٢,٣٩٧

رقم الإيداع: ٢٠٠٧/٢٧١٨٥

تدمك: 978-977-6270-75-6

تحذيـــر

الطبعة العربية الثانية: يونيو ٢٠٠٨

الطبعة العربية الأولى: يناير ٢٠٠٨

الطبعة الأجنبية الثامنة: ٢٠٠٧

العنوان الإليكتروني:

www.darelfarouk.com.eg

www.daralfarouk.com.eg



حرق الدهون في ٣٠ يومًا

The 30 Day Fat Burner Diet



لشراء منتجاتنا عبر الإنترنت

دون الحاجة لبطاقة ائتمان :

www.dfa.elnoor.com



للتواصل عبر الإنترنت:

marketing@darelfarouk.com.eg

marketing@daralfarouk.com.eg

المحتويات

مقدمة

الجزء الأول: حقائق وأوهام عن النظام الغذائي

الفصل الأول: النظام الغذائي المناسب لحرق الدهون

الفصل الثاني: القضاء على المفاهيم الخاطئة

الفصل الثالث: أسباب فشل النظم الغذائية

الفصل الرابع: علاقة زيادة الوزن بنسبة الدهون في الجسم

الجزء الثاني: زيادة الوزن وحرق الدهون

الفصل الخامس: دور السكر في زيادة الوزن

الفصل السادس: الضغط العصبي والمنبهات

الفصل السابع: حقائق عن النظام الغذائي الشامل

الفصل الثامن: الدهون المفيدة والضارة

الفصل التاسع: الألياف

الفصل العاشر: احتباس الماء وأنواع الحساسية

الفصل الحادي عشر: الفيتامينات والمعادن وعملية الأيض

الفصل الثاني عشر: الهرمونات وبدائل الهرمونات

الفصل الثالث عشر: أفضل التمارين الرياضية لنظام حرق الدهون

الجزء الثالث: تطبيق نظام حرق الدهون

الفصل الرابع عشر: نظام حرق الدهون في إيجاز

الفصل الخامس عشر: الاستعداد لنظام حرق الدهون

الفصل السادس عشر: أنواع الطعام التي يجب تناولها والحد منها وتجنبها

الفصل السابع عشر: المكملات الغذائية

الفصل الثامن عشر: تمارين حرق الدهون

الفصل التاسع عشر: التسوق لنظام حرق الدهون

الفصل العشرون: مراقبة النتائج والحفاظ عليها

الجزء الرابع: قوائم طعام ووصفات لنظام حرق الدهون

الفصل الحادي والعشرون: قوائم الطعام

الفصل الثاني والعشرون: الوصفات

ملحق "أ": الوزن المثالي ونسبة الدهون في الجسم

ملحق "ب": مراقبة الوزن

ملحق "ج": حساب معدل ضربات القلب أثناء التمارين الرياضية

اختصـــارات ومقاييـــس

١ جرام = ١٠٠٠ ملليجرام = ١٠٠٠٠٠٠ ميكروجرام

يتم قياس معظم الفيتامينات بوحدة الملليجرام أو وحدة الميكروجرام.

يتم قياس فيتامينات A وD وE بوحدات دولية، وهي وحدات قياس صممت خصيصًا لتوحيد مقاييس الأشكال المتعددة للفيتامينات التي تختلف في الفاعلية..

١ ميكرو جرام ريتينول = ٣,٣ وحدة دولية من فيتامين A

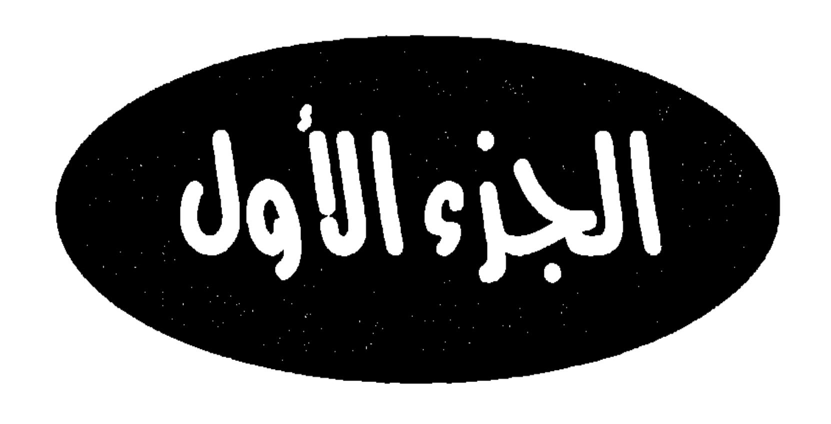
١ ميكرو جرام ريتينول بيتاكاروتين = ٦ ميكرو جرام بيتاكاروتين

١٠٠ وحدة دولية من فيتامين D = ٢,٥ ميكرو جرام

١٠٠ وحدة دولية من فيتامين E = ٦٧ ملليجرامًا

في هذا الكتاب، سوف يتم استخدام السعر بدلاً من الكيلو سعر.

١ ملعقة مائدة = ٣ ملاعق شاي



حقائق وأوهام عن النظام الغذائي

الفصل الأول

النظام الغذائي المناسب لحرق الدهون

يعاني الكثيرون من الشعور بالارتباك عند التفكير في كيفية إنقاص الوزن أو مواجهة الصعوبات المتعلقة بإنقاص الوزن أو الحفاظ على مستواه. بصفة عامة، في السنوات الخمس الماضية، شهد علم التحكم في الوزن تقدمًا كبيرًا. وأصبح هناك المزيد من المعلومات عن أنواع الطعام المحددة التي تساعد على حرق الدهون والحفاظ على الرشاقة وبالتالي تسهل عملية إنقاص الوزن والتمتع بصحة أفضل. كما ساعد ذلك على فهم الأسباب وراء فشل بعض أنواع النظم الغذائية مع أنماط معينة من الناس. ويهدف هذا الكتاب إلى وضع خطة سليمة للحفاظ على الوزن، كما يقدم طريقة عملية جدًا لإنقاص الوزن عن طريق حرق الدهون الزائدة.

زيادة الوزن وحرق الدهون

في حالة المعاناة من الوزن الزائد، فإن هناك احتمالات أن يكون الجسم مبرمجاً للقيام بتحويل الطعام إلى دهون بدلاً من تحويله إلى طاقة. عندئذٍ، لن يفيد حساب السعرات وتجنب الدهون في شيء على المدى الطويل. في الواقع، إن ذلك قد يؤدي إلى وقوع ضرر. فعملية التحكم في الوزن ترتكز بصفة أساسية على حرق الدهون. ومع ذلك، هناك الكثير من العوامل في النظم الغذائية المتبعة هذه الأيام وأسلوب الحياة تحول دون حرق الدهون. ومن الأمور الإيجابية أنه أصبح من المعروف حاليًا كيفية إعادة برمجة الجسم كي يقوم بحرق الدهون، وذلك في ثلاثين يومًا فقط. وقبل أن تنتهي هذه الفترة، سوف يعتاد الجسم على حرق الدهون بصورة طبيعية، وهكذا يتناقص وزن الجسم دون الحاجة للتضور جوعًا.

نظام حرق الدهون وتحسين الصحة

إن النظام الغذائي الخاص بحرق الدهون لا يختص فقط بإنقاص الوزن، وإنما ثبت أن اتباع مبادئ هذا النظام الغذائي يساعد على ما يلي:

- زيادة الطاقة
- استقرار وتحسن الحالة النفسية
- زيادة القدرة على مقاومة الإجهاد والتوتر العصبي
- تعزيز يقظة الذهن والتركيز
- تقليل أخطار التعرض لأمراض القلب
- تقليص أخطار التعرض لمرض السكر
- حرق الدهون

ومما يدعم هذا الكلام دراسات أجرتها بعض المجلات المتخصصة. فقد تمت دعوة أربع مجلات؛ هي مجلة "صنداي تايمز" ومجلة "تايم أوت" ومجلة "شي" وكذلك مجلة "وومنز رلم" للبحث عن بعض المتطوعين لتجربة هذا النظام الغذائي.

لقد قامت مجلة "وومنز رلم" بهذا الأمر مع ثلاثة أشخاص هم "سابين" و"إيان" و"جينا". وقد تبين أن "سابين" كانت تعاني من عدم انتظام الوزن ونقص مستمر في الطاقة. وقد جربت "سابين" العديد من النظم الغذائية التي لم تؤدِ إلا إلى نجاح مؤقت ومحدود. وكان طموحها هو أن يقل وزنها إلى ٥١ كيلو جرامًا ويستمر عند هذا المستوى وأن تستعيد نشاطها وحيويتها.

لقد وصلت "سابين" إلى الوزن الذي كانت تهدف إليه خلال شهور قليلة؛ حيث استطاعت التخلص من ضعفها أمام الطعام، وبالأخص توقفت عن تناول البطاطس المقلية كوجبات خفيفة والشوكولاته أثناء اليوم. وبمجرد أن اعتادت على تناول كمية كبيرة من الفواكه، اختفت رغبتها في تناول السكريات والشوكولاته. وقد أشارت "سابين" إلى تغير سلوكها الغذائي بالكامل. فلم تعد رغبتها في الأكل مستحوذة على تفكيرها وأصبحت تقوم تلقائيًا باختيار الأطعمة الصحية عند الشراء أو الطبخ. وهي تقول إنه من الرائع الإحساس بهذه الراحة نحو الطعام. فقد قل وزنها حوالي ٤,٥ كيلو جرام في ثلاثة شهور. وأصبحت مشكلتها الوحيدة تتمثل في كيفية التكيف مع الطاقة الزائدة.

أما "إيان"، فكان وزنه يقترب من ٩٥,٥ كيلو جرامًا. كما كان يدخن كثيرًا ويحتسي المشروبات الكحولية، مما عرضه للأضرار التي أثرت على صحته بصفة عامة وعلى وزنه بصفة خاصة.

لقد اقترب "إيان" كثيرًا من الوزن المثالي الذي يهدف الوصول إليه؛ وذلك عن طريق الإقلاع عن التدخين والمشروبات الكحولية بالإضافة إلى تركيزه على ممارسة مهنته كممثل ومنتج مسرحي – والتي كانت تتطلب الكثير من العمل والحركة. لقد بدأ "إيان" بالتدريج في تقليل شرب الشاي والقهوة ثم التقليل من تناول اللحوم الحمراء والطعام المقلي. وسرعان ما بدأ يتبع النظام الغذائي بشكل جاد. وما أن فقد "إيان" حوالي ٦ كيلو جرام، حتى توقف تمامًا عن التدخين والشرب. ويعلق "إيان" بأنه كان قلقًا في البداية إذ كان عليه التغلب على العديد من العادات المضرة بالصحة. ولكن بمجرد التغلب على رغبته في شرب المشروبات المحتوية على الكافيين كان من السهل عليه التغلب على مشكلة الوزن؛ حيث فقد "إيان" في النهاية ٨,٦ كيلو جرام من وزنه.

أما مشكلة "جينا" فكانت في قوة الإرادة. فكان لها شهية مفتوحة وكانت مغرمة بالشوكولاته وحلوى البودنج، فقد ذكرت أنها كانت تأكل طوال اليوم سواء أكانت تشعر بالجوع أم لا.

لقد قامت "جينا" في البداية بالتقليل من الشاي والقهوة واستبدلت الشوكولاته بالفاكهة والوجبات الصحية الخفيفة. وبالتدريج، كلما تناولت قدرًا أقل من الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة (مثل اللحوم الحمراء) وكلما تناولت قدرًا أكبر من الفواكه والخضراوات، نقصت رغبتها في تناول السكريات أو الحلوى. لقد فقدت جينا ٤,٥ كيلو جرام من وزنها الذي لا يزال يقل باستمرار بمعدل من نصف إلى كيلو جرام في الأسبوع.

من جهة أخرى، فقد اختارت مجلة "شي" عشرة متطوعين، ونشرت المجلة أن زيادة النشاط الذهني كانت من الفوائد المهمة لنظام حرق الدهون. فبحلول اليوم الثالث شعر الجميع بشعور جيد، حيث كانوا حاضري الذهن عند استيقاظهم، كما كانوا يشعرون بالانطلاق والسعادة. لقد

شعر اثنان من العشرة متطوعين بالجوع، بينما أقر الباقي بأن نظام حرق الدهون نظامًا غذائيًا يمكن اتباعه بسهولة دون الشعور بالجوع. وقد لاحظت إحدى السيدات المتطوعات أنها بحلول اليوم الرابع شعرت بتحسن في قدرتها على التركيز، وقد ساندت تعليقات المتطوعين الآخرين قولها هذا. فلم يكن لدى أي منهم أي إحساس بالضعف أو التذبذب الذي عادة ما يصاحب اتباع النظم الغذائية. ومع نهاية الأسبوع، كان الجميع ملتزمين بالنظام. وقد تراوح نقص وزن المتطوعين بين ١,٥ و٣ كيلو جرام على مدار الأسبوع الأول بمتوسط من ٢ إلى ٢,٥ كيلو جرام.

أما مجلة "صنداي تايمز" فقد اختارت متطوعًا واحدًا. ونشرت على لسانه أنه بعد مرور الأيام القليلة الأولى من اتباعه لنظام حرق الدهون بدأ يشعر بحالة رائعة من حضور الذهن واللياقة وتخلص جسمه من السموم بالكامل، كما لم تعد عيناه منتفختين كما كانت حالتهما قبل ذلك. هذا، ولم يعاني من أي نقص في أفكار وصفات الطعام. وقد فقد ٤,٥ كيلو جرام في شهر ثم عاد فزاد وزنه كيلو جرام واحد في الإجازة، ولكنه سيواجه ذلك عن طريق الأكل بتعقل.

أما تعليق مجلة "تايم أوت" فكان كالتالي: "إنقاص الوزن: من ٢ إلى ٣ كيلو جرام في أربعة أسابيع. النتيجة: المظهر والشعور الجيد. الأعراض الجانبية: لا يوجد."

أما أول بريطاني يتبع نظام حرق الدهون فيوضح أنه فقد حوالي ١٩ كيلو جرامًا ولم يشعر بالجوع أبدًا. وقد عزم ألا يعود أبدًا لطريقته القديمة في تناول الطعام.

في الواقع، يمكن توقع نتائج أفضل من تلك. وذلك لأن برنامج النظام الغذائي الخاص بحرق الدهون المذكور في هذا الكتاب هو نتيجة لإدخال بعض التعديلات على النظام الغذائي الأصلي الذي اتبعه هؤلاء المتطوعون، وذلك اعتمادًا على التقدم العلمي في أبحاث السمنة وضبط نظام التغذية، بناءً على المعلومات التي قالها المتطوعون عن عاداتهم الغذائية.



نظام "حرق الدهون"

يتميز نظام "حرق الدهون" الغذائي بسهولة النظرية والتطبيق. فمن المعروف أن جسم الإنسان يقوم بحرق الجلوكوز (السكر) وتحويله إلى طاقة. وهكذا، يتحول كثير من الطعام الذي نتناوله إلى جلوكوز لإنتاج الطاقة. وعندما يحتوي جسم الإنسان على كمية جلوكوز أكثر مما يحتاجه، فإن الفائض يُخزن على هيئة دهون.

فإذا ظل مستوى السكر في الدم متوازنًا، يتمتع الإنسان بمستوى ثابت للطاقة ولا يعاني من أية مشكلة في الحفاظ على الوزن السليم. ولكن من ناحية أخرى قد يكون مستوى الجلوكوز في الدم غير متوازن، ففي بعض الأحيان يكون مرتفعًا وفي البعض الآخر يكون منخفضًا. فعند ارتفاع مستوى الجلوكوز في الدم، يحوله الجسم إلى دهون وعند انخفاضه يشعر الإنسان بالكسل. ومن ثم، فإن ربع الناس بوجه عام وعلى الأقل ثلاثة أرباع من يعانون من مشاكل في الوزن لديهم مستوى سكر غير متوازن (وهو ما يطلق عليه خلل في مستوى السكر في الدم Dysglycemia). وتكون النتيجة النهائية هي السمنة والكسل.

أما أقصى نتيجة لذلك، فهي أن عدم ثبات مستوى السكر في الدم يؤدي إلى الإصابة بمرض السكر. فأولئك الذين يعانون من السمنة أكثر عرضة من غيرهم للإصابة بمرض السكر؛ حيث إن هناك ارتباط وثيق بين زيادة الوزن والتحكم في سكر الدم.

يساعد التقليل مما يتم الحصول عليه من السعرات الحرارية أو من النظم الغذائية منخفضة الدهون في حل هذه المشكلة ولكن ليس هذا الحل الأمثل. فالحل الأمثل يكمن في إعادة برمجة الجسم عن طريق استعادة التحكم في مستوى الجلوكوز في الدم حتى يحرق الجسم الدهون. وعند تحقيق ذلك يتم إنقاص الوزن دون التضور جوعًا. وفي الوقت نفسه، سوف يسترد الإنسان صحته وحيويته.



كيفية استخدام الكتاب

إذا ما أراد القارئ البدء في اتباع النظام الغذائي الخاص بحرق الدهون من اليوم، فعليه أن ينتقل مباشرةً إلى الجزء الثالث من الكتاب: تطبيق نظام حرق الدهون. وذلك حيث يتم من خلال هذا الجزء شرح ما يجب فعله بالضبط، وهو ما يتم دعمه بقوائم الطعام المقترحة ووصفات الأكلات في الجزء الرابع.

في الوقت نفسه، فإنه من أجل الحفاظ على الصحة، يفضل فهم أسباب وطرق اتباع هذا النظام الغذائي. ويقدم الجزء الثاني شرحًا لكل عامل من عوامل نظام حرق الدهون مدعومًا بالتفسير العلمي.

لكن في البداية يمكن استعراض عيوب النظم الغذائية الأخرى والقضاء على المفاهيم الخاطئة الخاصة بالنظم الغذائية، وكذلك عرض بعض الحقائق حول زيادة ونقص الوزن.

الفصل الثاني

القضاء على المفاهيم الخاطئة

قبل التعرف على المبادئ الرئيسية للنظام الغذائي الخاص بحرق الدهون، من المهم تصحيح بعض المفاهيم الخاطئة المنتشرة حول إنقاص الوزن.

المفهوم الخاطئ الأول: الطريقة الوحيدة لإنقاص الوزن: إما تناول طعام أقل أو ممارسة تمارين رياضية أكثر

ثمة رأي شائع يشير إلى أنه إذا تم طرح عدد السعرات التي يحرقها الجسم أثناء التمارين الرياضية من عدد السعرات التي تضاف إلى الجسم عن طريق تناول الطعام يكون ناتج الطرح عبارة عن الدهون الزائدة حول الخصر. وبالتالي، فالطريقة الوحيدة لإنقاص الوزن هي إما تناول كمية أقل من السعرات الحرارية أو زيادة التمارين الرياضية. وبينما يعتبر هذا جزءًا من الحقيقة، فإنه بالتأكيد ليس الحقيقة الكاملة.

فعلى مدى العشرين سنة الماضية، انخفض متوسط كمية السعرات التي يحصل عليها جسم الفرد بنسبة ٢٠ في المائة وذلك يعني انخفاض نسبة ما يتناوله الناس من طعام. كما انخفضت الدهون التي يحصل عليها الجسم بنسبة ٢٥ في المائة. وعلى الرغم من ذلك، فقد ارتفعت نسبة من يعانون من الوزن الزائد والسمنة بشكل ملحوظ؛ حيث ارتفعت النسبة إلى ثلاثة أمثال ما كانت عليه في مدة قدرها خمسة عشر عامًا. ففي الوقت الحاضر، يعانى واحد بين كل ثلاثة أفراد من زيادة في الوزن وواحد بين كل خمسة من السمنة. وعلى الرغم من انخفاض نسبة ما نقوم به من تمارين رياضية، فإن ذلك وحده لا يفسر الارتفاع الكبير في نسبة زيادة الوزن.

المفهوم الخاطئ الثاني: لا يمكن تغيير معدل الأيض

عملية الأيض هي العملية التي يقوم الجسم من خلالها بتحويل الطعام إلى طاقة أو إلى مخزون من الدهون. فجسم كل إنسان مبرمج على أن يستجيب استجابة مختلفة لأنواع

الطعام التي تصل إليه. وتعد هذه البرمجة وراثية إلى حد ما، ولكنها في الأساس نتيجة لما يتناوله الإنسان. ومن الممكن أن تتغير كل من طريقة عمل الأيض والمعدل الأيضي - وهو السرعة التي يحرق بها الجسم الدهون. كما يمكن للنظام الغذائي السريع أن يقوم بخفض معدل الأيض إلى نصف سرعته، بينما يمكن للتمارين الرياضية أن تزيد من معدل الأيض عشر مرات وأن تُبقي عليه مرتفعًا حتى خمس عشرة ساعة. وعملية الأيض عند بعض الناس تكون مبرمجة بحيث تقوم بسرعة بتحويل الطعام إلى دهون. ويمكن عن طريق تغيير أنواع وتركيب ما يتم تناوله من أطعمة إعادة برمجة الجسم ليقوم بحرق الدهون بطريقة أسرع.

المفهوم الخاطئ الثالث: تناول الدهون وليس السكريات هو ما يسبب السمنة

تتراكم الدهون التي يتناولها الإنسان في جسمه. فيقوم الجسم بتحويل كل أنواع الدهون والسكريات (أو الكربوهيدرات) والكحوليات إلى جلوكوز. فالجلوكوز هو الوقود الذي يستهلكه الجسم. وإذا كان الجسم ليس في حاجة إلى جلوكوز، تتحول الكمية الزائدة منه إلى دهون. لذلك، من الممكن أن تؤدي زيادة نسبة الدهون أو الكربوهيدرات أو الكحوليات إلى زيادة الدهون المتراكمة في الجسم وزيادة الوزن؛ وذلك يعني أن الدهون التي يتناولها الإنسان ليست السبب الوحيد في زيادة الوزن. كما أن الدهون الموجودة في الجسم من قبل ليست السبب في زيادة الوزن.

يختلف حصول الجسم على ١٠٠ سعر حراري من الدهون المشبعة من اللحوم، على سبيل المثال، عن حصوله على ١٠٠ سعر حراري من الأحماض الدهنية الأساسية الموجودة في البذور اختلافًا كبيرًا. فوظيفة الدهون المشبعة تقتصر على شيئين؛ إما أن تتحول إلى طاقة، أو أن يخزنها الجسم في صورة دهون. أما الأحماض الدهنية الأساسية، فيستفيد منها المخ والأعصاب والشرايين والجلد، بجانب قدرتها على تحقيق التوازن بين الهرمونات وتدعيم المناعة. والحالة الوحيدة التي يقوم فيها الجسم بحرق هذه الدهون أو تخزينها هي عند وجود فائض. لذلك، يكون الإنسان أكثر عرضة لزيادة الوزن عند تناوله الأطعمة التي تحتوي على دهون مشبعة من تناوله الأطعمة التي تحتوي على دهون أساسية متعددة غير مشبعة.



بالمثل فهناك كربوهيدرات مفيدة وأخرى ضارة عند التحكم في الوزن. فتتحول العديد من الكربوهيدرات سريعة الهضم (التي ترفع مستوى الجلوكوز في الدم) إلى دهون أسرع من الكربوهيدرات بطيئة الهضم. فعلى سبيل المثال، يمكن للسكر العادي (السكرون) أن يتحول إلى دهون بطريقة أسهل من سكر الفاكهة (الفركتون).

المفهوم الخاطئ الرابع: لا توجد أية مشكلة في زيادة الوزن

تتراكم الأخطار الصحية المرتبطة بزيادة الوزن بمجرد أن تصل الزيادة في الوزن إلى ٣ كيلو جرام. وتشمل هذه الأخطار أمراض القلب ومرض السكر وأنواع معينة من السرطانات. فبمجرد الإصابة بالسمنة، يرتفع خطر الإصابة بمرض السكر ارتفاعًا كبيرًا؛ فقد أوضحت إحدى الدراسات أن حوالي ٤٠ في المائة من أمراض القلب في السيدات ترتبط بزيادة الوزن. هذا وتربط بعض الدراسات الأخرى زيادة الوزن بمخاطر الإصابة بسرطان الثدي والتهاب المفاصل وهشاشة العظام وبعض المضاعفات الأخرى. وطبقًا لأحد إخصائي التغذية العلاجية، تعد السمنة حالة طبية خطيرة تنقص من متوسط العمر عن طريق زيادة مخاطر الإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة والتي غالبًا ما تكون أمراضًا تودي بحياة المريض.

تجارب واختبارات على "نظام حرق الدهون"

قامت مجلة "صنداي تايمز" بتجربة نوعين مختلفين من النظم الغذائية على شخصين متماثلين تمامًا في زيادة الوزن: اتبع أحدهما النظام الغذائي الخاص بحرق الدهون (١٥٠٠ سعر حراري تقريبًا)، واتبع الآخر نظام "كامبريدج" الغذائي (٣٣٠ سعرًا حراريًا). وقد فقد الشخص الذي اتبع نظام حرق الدهون وزنًا أكثر بعد ستة أشهر. وفي تجربة على نطاق أوسع، تم عقد مقارنة بين نظام حرق الدهون والنظام الغذائي القائم على خفض السعرات الحرارية وزيادة التمارين الرياضية. هذا وقد تم عقد لقاءات أسبوعية مع المتطوعين في هذا النظام الغذائي. وقد فقد المتطوعون لنظام حرق الدهون، في المتوسط، وزنًا أكثر أربع مرات (٦ كيلو جرام في ثلاثة أشهر) من الوزن الذي فقده من اتبعوا النظم الغذائية الأخرى. وأظهرت جميع التجارب الأخرى التي أجريت على مجموعات أخرى نجاحًا كبيرًا لنظام

حرق الدهون. وبالإضافة إلى ثبات معدل إنقاص الوزن لدى من اتبعوا نظام حرق الدهون، كان هناك العديد من الفوائد الأخرى مثل زيادة النشاط الذهني وزيادة التركيز والتخلص من التردد ومن الشعور بالجوع وسهولة الالتزام بالنظام الغذائي وزيادة الطاقة وتخلص الجسم من السموم تمامًا. ذلك، ولم يفشل أي شخص ممن خضعوا لهذه التجارب في إنقاص وزنه.

هذا بالإضافة إلى أن هناك المزيد من التوصيات في هذا الكتاب. فبينما يعمل نظام حرق الدهون بنجاح، هناك طريقة أخرى تعمل على إنقاص الوزن وتساعد على تدعيم الصحة والطاقة. وهذه الطريقة عبارة عن تعديل مصمم لإعادة برمجة الجسم كي يقوم بحرق الدهون. وتستغرق هذه الطريقة ثلاثين يومًا تقريبًا. وبمجرد أن تمر هذه الفترة، تصبح عملية حرق الدهون أكثر سهولة، ويزداد استقرار الوزن دون حدوث أي تغير حتى في حالات التساهل العرضي والإخلال بالنظام الغذائي. وعلى الرغم من أنه يمكن لنظام حرق الدهون في ثلاثين يومًا أن يشمل تناول كمية أقل من السعرات الحرارية التي يتلقاها الفرد، فإن التركيز الأكبر يكون على نوعية الطعام المتناول وليس على كميته. وبالطبع لن يكون هناك شعور بالجوع.

الفصل الثالث

أسباب فشل النظم الغذائية

لا تحقق بعض النظم الغذائية النتيجة المرجوة منها، بينما يسبب البعض الآخر أضرارًا كثيرة دون أن يعطي أية فوائد. لذا، يجب الحذر من النظم الغذائية السريعة والنظم الغذائية منخفضة السعرات والنظم الغذائية القائمة على تناول كمية كبيرة من البروتين والنظم الغذائية غير متضمنة الدهون. أما النظم الغذائية الشاملة، فهي غير مناسبة لمن يعاني من مشكلات سكر الدم، بينما تساعد من يعاني من مشكلات في الهضم. كما يجب الحذر من أنواع الأدوية التي توهم الناس بقدرتها على التخسيس وأقراص الرشاقة والأقراص التي تمنع تخزين الدهون. أما بالنسبة لنظام حساب السعرات، فبالإضافة إلى كونه يشجع على الإفراط في تناول الطعام، فهو يتسم بالخطأ في حساب السعرات.

أسباب فشل نظام حساب السعرات الحرارية

يمكن الوصول إلى أسباب فشل نظام حساب السعرات بالنظر في المثال التالي، تحتوي ثمرة الموز الواحدة على حوالي ١٠٠ سعر حراري. وبالتالي إذا تم إنقاص ثمرة واحدة من عدد ثمرات الموز التي يتم تناولها في اليوم الواحد لمدة عام كامل، فسيكون إجمالي ما تم فقده من سعرات ٣٦٥٠٠ سعر حراري. ويساوي الكيلو جرام الواحد من دهون الجسم حوالي ٨٨٠٠ سعر حراري. وهذا يعنى أنه يمكن إنقاص ٤,٥ كيلو جرام في العام الأول و٢٣ كيلو جرامًا بانتهاء العام الخامس، و٤٥,٥ كيلو جرامًا بعد ١٠ سنوات. كل هذا عن طريق إنقاص ثمرة موز واحدة من النظام الغذائي اليومي.

أما معادلة السعرات الخاصة بالتمارين الرياضية، فهي أيضًا لا تؤدي إلى أية نتيجة واقعية. وهذه المعادلة تقول إن ركوب الدراجة لمدة ١٥ دقيقةً في اليوم سيؤدي إلى إنقاص ٤,٥ كيلو جرام في السنة الأولى. قد يحدث ذلك، ولكن من المستحيل إنقاص ٤٥,٥ كيلو جرامًا بعد عشر سنوات.

وطبقًا لأحد إخصائي التغذية والمسئول عن عدد من لاعبي القوى الأولمبيين، فإن بعض اللاعبين يقومون بحرق أكثر من ٧٠٠٠ سعر حراري في اليوم بينما يتناولون ٣٥٠٠ سعر حراري فقط. وطبقًا لنظرية السعرات، من المفترض أن يكون وزن هؤلاء اللاعبين قد انخفض بصورة كبيرة.

لقد نتج نفس التناقض عن دراسة أجريت خلال الحرب العالمية الثانية على بعض من كانوا يعانون من المجاعة. فكان مقدار السعرات التي يحصلون عليها في اليوم يتراوح بين ٧٠٠ و٨٠٠ سعر حراري، بينما كانت السعرات الحرارية التي يحتاجها الجسم حوالي ٢٥٠٠ سعر حراري. وبالتالي، تراكم نقص في السعرات مقداره ١٢٤١٠٠٠ سعر حراري في خلال سنتين. ويحتوي جسم الإنسان العادي على ١٤ كيلو جرامًا من الدهون وهي تمثل ١٢٠٠٠٠ سعر حراري يجب أن يحتفظ به الجسم. وحتى إذا تم التخلص من كل هذه الدهون، فما بالك ببقية السعرات الحرارية التي تأتي من المصادر الأخرى؟!

أسباب فشل النظم الغذائية السريعة

إن سبب فشل نظرية حساب السعرات هو وجود حلقة مفقودة وهي عملية الأيض. وعملية الأيض هي عملية تحويل الوقود في الطعام إلى طاقة يستطيع الجسم استخدامها بالإضافة إلى عملية حرق الدهون غير المرغوب فيها. وتختلف القدرة على تحويل الطعام إلى طاقة والقدرة على حرق الدهون من شخص إلى آخر. فلدى من لا يقومون بحرق الدهون جيدًا معدل أيض بطيء وبالتالي تتحول كمية أكبر من الطعام الذي يتناولونه إلى دهون. ولذا، يعاني معظم أصحاب الوزن الزائد من معدلات أيض أبطأ من معدلات أيض الأشخاص النحفاء.

واحدة من أخطر مشكلات النظام الغذائي السريع القائم على أقل من ١٠٠٠ سعر حراري في اليوم هي أن الجسم يعتبر هذا الانخفاض بمثابة تهديد له، ولذا يُبطئ من عملية الأيض بنسبة قد تصل إلى ٤٥ في المائة. وطبقًا لأحد الأطباء، فإنه عند نقص الوزن ينخفض أيضًا معدل الأيض. وعلى المدى القصير، يمكن للجسم أن يفقد حوالي ٣ كيلو جرام من

السوائل وحوالي كيلو جرام من الدهون كحد أقصى في الأسبوع الواحد. وهو ما يقدر بحوالي ٥ كيلو جرام في غضون أسبوعين أو ثلاثة أسابيع. ولكن بمجرد العودة لتناول الطعام بنفس الطريقة السابقة التي اعتاد عليها الفرد، تعود نسبة كل من السوائل والدهون إلى النسب التي كانت عليها من قبل، وهذا لأن معدل الأيض قد أصبح أبطأ، وذلك يعني أن الجسم في ذاك الوقت يحتاج إلى طعام أقل حتى يستطيع الحفاظ على ثبات الوزن. وقد يؤدي هذا التأثير العكسي إلى تدهور كبير في الصحة، فقد أوضح تقرير للمعهد القومي للصحة (معتمدًا على نتائج دراسة أجريت من قبل اثنين وعشرين مركزًا متخصصًا) ارتفاع معدل الوفاة بين من يعانون من زيادة في الوزن على الرغم من تراوح الاختلافات في العمر بين من تم إجراء الاختبارات عليهم من ست إلى سبع سنوات.

يظهر هذا بوضوح في تجربة "مايكل" و"كارولين" وهما اثنان من المتطوعين لاختبارات "صنداي تايمز". اتبع "مايكل" نظام "كامبريدج" القائم على استبدال الطعام العادي بطعام يحتوي على ٣٣٠ سعرًا حراريًا في اليوم. وكانت النتيجة هي الشعور بالتضور الشديد في الثلاثة أيام الأولى، ثم ازداد الوضع سوءًا بعد ذلك حتى أصبح السير في الشارع يحتاج إلى إرادة قوية. هذا وقد كان يشعر بالإجهاد طوال الوقت ولم يستطع التركيز وتأثر عمله بشكل سلبي. وكانت عملية نقص الوزن لديه بطيئة للغاية، رغم ما توقعه من نتائج مذهلة عند قراءة الإعلان. وأخيرًا انخفض وزنه في الأسبوع الأخير وحصل على الوجه النحيف الذي كان يرغب فيه، ولكن جسمه كان قد نحل بصورة لم يرغب فيها. وعندما عاد مرة أخرى لتناول الطعام بصورة طبيعية زاد وزنه بشدة وبدأ يشعر بأن الماء يحتبس في جسمه، وظهر ترهل في جلده. وبمجرد توقف "مايكل" عن النظام الغذائي، بدأ في تناول الطعام بنهم شديد، ولكن بعد ستة أسابيع، مع ممارسة التمارين الرياضية واتباع نظام غذائي متوازن، استطاع تقليل الضرر لتصبح الزيادة حوالي ٢,٥ كيلو جرام. وبذلك، يكون قد فقد ٥ كيلو جرام في شهر وزاد وزنه ٢,٥ كيلو جرام في الأسابيع التالية، فكان إجمالي ما فقده "مايكل" من وزن ٢,٥ كيلو جرام. وهذا مثال واضح على التأثير العكسي للنظام الغذائي السريع.

أما "كارولين" فقد اتبعت نظام حرق الدهون وفقدت هي أيضًا ٤,٥ كيلو جرام في شهر، ثم زاد وزنها كيلو جرام واحد بعد توقفها عن نظام حرق الدهون. وعندما سئلت عن نظام حرق الدهون كان رأيها أن من أصعب وأفضل الأشياء في هذا النظام الإصرار على التوقف عن التدخين والمنبهات. وكانت "كارولين" قد شعرت بصداع ناتج عن توقفها عن تناول المنبهات في الأيام القليلة الأولى، لكنها بدأت تشعر بإحساس رائع بعد ذلك، كما أصبحت تتمتع بنشاط ذهني ولياقة بدنية عالية، وتخلص جسدها من السموم تمامًا، ولم تعد عيناها منتفختين كما كانتا من قبل. وقد زاد وزنها قليلاً بعد ذلك ولكنها عملت على إنقاص هذا الوزن الزائد عن طريق ترشيد تناول الطعام.

والنقطة الجوهرية هي أن جسم الإنسان يتميز بالذكاء. فأية محاولة لتغيير النظام الطبيعي للجسم تؤدي إلى إحداث مشاكل. فإذا تضور الجسم جوعًا، فإنه يُوقف عملية الأيض. وإذا اتبع الإنسان النظام الطبيعي لإنقاص الوزن، فإنه سيستطيع حرق الدهون غير المرغوب فيها بسهولة.

أخطار النظم الغذائية منخفضة السعرات

لا تُحدث برامج الأطعمة البديلة التي تشمل نظم غذائية منخفضة السعرات نفس الأثر الذي ينتج عن نظام حرق الدهون على المدى الطويل. فنظرًا للقلق العام حول سلامة هذه النظم الغذائية، تم وضع قاعدة بوجوب توفير النظام منخفض السعرات ٤٠٠ سعر حراري و٤٠ جرامًا بروتين على الأقل في اليوم للنساء و٥٠٠ سعر و٥٠ جرامًا في اليوم على الأقل للرجال. فعند الحد من السعرات الحرارية التي يحصل عليها الجسم، يقوم الجسم بتفكيك الدهون أو البروتين ويحولها إلى طاقة. والهدف الذي يجب السعي إليه هو تفكيك الدهون. لذا، يجب التأكد من أن الجسم لا يقوم بتفكيك أنسجة العضلات أو الأعضاء الحيوية. وعن طريق تزويد الجسم بكمية كافية من البروتين المختار تناوله بالنظام الغذائي، يصبح من الصعب تفكيك الجسم للبروتين حتى يحصل على الطاقة.

على الرغم من ذلك، فإن برامج الأطعمة البديلة تفشل في شيئين آخرين. أولاً، فهي لا تشجع على تغيير عادات الأكل. ولذا، عندما يتوقف الناس عن هذا النظام الغذائي، يكون

من المحتمل أن يعودوا إلى نفس أنواع الطعام التي كانوا يتناولونها من قبل. ثانيًا، يعتبر الجسم هذا النظام الغذائي نوعًا من الحرمان من الطعام. وبالتالي، يقلل الجسم من معدل حرق العناصر الغذائية، ومن ضمنها الدهون، ليحافظ على نفسه. فالعودة إلى نظام غذائي متوازن سابق بمعدل أيضي أبطأ تعني وجود خطر كبير من زيادة مفرطة في الوزن.

النظام الغذائي القائم على الألياف

إن مشكلة نظرية السعرات ليست مشكلة حسابية وحسب، وإنما يكمن العائق الأساسي للنظام الغذائي القائم على تحديد عدد السعرات في الشعور بالجوع. لذا، كانت الوسيلة الوحيدة لاتباع نظام منخفض السعرات دون الشعور بالجوع الشديد هي الاعتماد على الألياف، والتي كانت غالبًا ما يتم تناولها في صورة نخالة القمح. ولقد اكتسب هذا المنتج الثانوي من دقيق القمح المعالج أهمية كبرى عن طريق الخطأ؛ حيث إن الدراسات التي أجريت حول استخدام كميات كبيرة من الألياف الخاصة بالنظم الغذائية أو كبسولات الألياف لم تشر إلى أي تأثيرات لهذه الألياف على خفض الوزن.

للتأكد من فاعلية النظم الغذائية القائمة على الألياف، تم تجربة نظام غذائي قائم على ١٠٠٠ سعر حراري في اليوم بالإضافة إلى كمية كبيرة من الألياف على عشرة أشخاص لمدة ثلاثة أشهر. وكانت النتيجة هي استمرار أربعة فقط من العشرة أشخاص في اتباع هذا النظام. لقد فقد الأربعة الوزن بمتوسط ١,٦ كيلو جرام لكل منهم. ويعد انخفاض عدد من استمروا في اتباع النظام انعكاسًا لصعوبات الالتزام بهذا النظام لمدة طويلة. وقامت دراسة أخرى باختبار أقراص تحتوي على نسبة عالية من الألياف على عشرة أشخاص لمدة ثلاثة أشهر. وأكمل خمسة منهم فقط الثلاثة أشهر وكان متوسط النقص في الوزن حوالي ٠,٧٥ كيلو جرام، وهي ليست بالنتيجة المبهرة.

على الرغم من ذلك، فإن بعض أنواع الألياف تساعد على إنقاص الوزن. فمن المفيد جدًا زيادة نسبة الألياف في النظام الغذائي عن طريق تناول الأطعمة الكاملة وليس عن طريق إضافة نخالة القمح فقط. وهذا ما سيتم التطرق إليه لاحقًا.

عيوب النظام الغذائي القائم على نسبة كبيرة من البروتين

على مدى الثلاثين عامًا الماضية، ارتبطت ثمانية وخمسون حالة وفاة بالنظم الغذائية منخفضة السعرات التي تضم نسبة كبيرة من البروتين. فزيادة البروتين تؤدي إلى تكون مواد سامة تسمى الكيتونات (Ketones)، خاصة إذا كان الشخص لا يتناول سعرات حرارية كافية، وبالتالي يقوم بحرق البروتين للحصول على الطاقة. ولا يمكن للجسم القيام بهذه العملية بسهولة. وبالتالي، يحدث النقص في الوزن ولكن تكون له أضراره. فارتفاع مستوى الكيتون قد يُحدث حالة تسمم، وهي حالة مضرة قد تؤدي إلى الوفاة على المدى الطويل. بالإضافة إلى ذلك، فعندما يستهلك الجسم أكثر من ٨٠ جرامًا من البروتين في اليوم، أي ما يعادل تناول اللحم والبيض في الإفطار واللحم البقري في العشاء، تزيد فرصة تعرض الجسم لمخاطر هشاشة العظام. وسبب ذلك هو أن البروتين يتكون من الأحماض الأمينية التي يجب أن يعادلها الجسم عن طريق تحرير الكالسيوم، القلوي غير العضوي، من العظام.

النظم الغذائية المنخفضة في الدهون غير مفيدة

من أكثر أنواع النظم الغذائية انتشارًا هذه الأيام النظام الغذائي المنخفض في نسبة الدهون. ولكن هناك مشكلتين محتملتين بخصوص هذا النظام. المشكلة الأولى هي أن معظم هذه النظم تحتوي على نسبة عالية من الكربوهيدرات. بمعنى أن السكر والأطعمة المعالجة تحل محل الأطعمة التي تحتوي على الدهون. وهذا يحفز مشكلات سكر الدم والتي تحول بدورها دون مواصلة التحكم في الوزن. ولهذا السبب، يمكن أن تؤدي النظم الغذائية المنخفضة في نسبة السعرات والمرتفعة في نسبة الكربوهيدرات إلى الإرهاق والتقلبات المزاجية والرغبة في تناول السكريات.

مع ذلك فالعامل الأكثر خطورة في هذا النظام الغذائي هو إقصاء النسبة الكافية من الدهون الأساسية. فالإنسان يحتاج إلى نوعين من الأحماض الدهنية الأساسية وهما أوميجا-٣ وأوميجا-٦، وبدون هذه الأحماض لا يعمل الجسم بكفاءة. ويشير أحد المتخصصين في التغذية إلى أن الأعراض التي نتجت عن اتباع هذا النظام الغذائي كانت كالتالي: انخفاض

الطاقة والإرهاق والحساسية والتقلبات المزاجية وجفاف البشرة والشعر والأظافر، حيث كان كل هذا بسبب نقص الأحماض الدهنية الأساسية. ويوضح أحد الإخصائيين أنه رغم قيام الأمريكيين بتقليل نسبة ما يتناولونه من دهون، فإن صحتهم تتدهور.

بينما يجب تقليل نسبة ما يتم تناوله من دهون، فإن التركيز يجب أن يكون على تقليل كمية الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة الخالية من الدهون الأساسية (اللحوم ومنتجات الألبان)، وتناول الأطعمة الغنية بالدهون الأساسية (البذور وزيوتها والأسماك) بدلاً منها. وتتفكك هذه الدهون عند طهي الطعام ومعالجته، وبالتالي يجب الابتعاد عن قلي الطعام.

مساوئ النظام الغذائي الشامل

يوجد العديد من أنواع الأنظمة الغذائية الشاملة القائمة على المبادئ التي أقرتها إحدى نظريات التغذية في الثلاثينيات من القرن العشرين. وتؤكد النظرية على أهمية تناول الأطعمة الكاملة والفاكهة والخضراوات، كما تؤكد على أهمية تناول الفاكهة أكثر من أنواع الطعام الأخرى في الأوقات المختلفة من اليوم، حيث إن وجود الفاكهة مع الأطعمة الأخرى مثل اللحم البقري يجعلها تتخمر في المعدة. وإلى هنا، فالكلام منطقي.

هذا ومن الجدير بالذكر أن هذه النظرية قد أوصت بعدم الجمع بين الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات والأطعمة الغنية بالبروتين. فعلى سبيل المثال، يجب تجنب تناول السمك مع الأرز أو الدجاج مع البطاطس. وقد كشفت الدراسة الوحيدة التي تنصح أصحاب الوزن الزائد بعدم الجمع بين الأطعمة الغنية بالبروتين والأطعمة الغنية بالكربوهيدرات عن تغير في متوسط وزن الجسم بنسبة ٣,٥ في المائة على مدار اثني عشر أسبوعًا. ومع أنه لم يتم نصح الأشخاص الذين تم اختبار هذا النظام الغذائي عليهم بتناول كمية أقل من الطعام أو بتغيير نوع الطعام الذي يتناولونه، فإنه لم يكن هناك أي مقياس ليوضح ما إذا كان هذا النقص في الوزن كان نتيجةً للنظام الغذائي الشامل فقط أم كان نتيجةً للتغيير في كمية ونوع الطعام.

ومن المعروف حاليًا، أن الجمع بين البروتين والكربوهيدرات يُبطئ من سرعة تحرر السكر من الطعام وانتقاله لمجرى الدم ويساعد على تثبيت مستويات السكر في الدم. وبالتالي، يساعد على التحكم في الوزن (انظر الفصل الخامس). ومع احتمالات معاناة معظم أصحاب الوزن الزائد من مشاكل في معدل السكر في الدم، يبدو أنه من الأفضل الجمع بين البروتين والكربوهيدرات. فهناك الكثير من الأطعمة التي تجمع بين البروتين والكربوهيدرات مثل الفول والعدس والجوز والبذور. وبذلك، يصبح تناول السمك والأرز مسموحًا به.

إن النظام الغذائي الشامل مفيد لمن يعانون من مشاكل في الهضم بينما يضر من يعاني من مشاكل في السكر. وبذلك، لا يمكن التأكد من أن الفوائد الناتجة من النظم الغذائية الشاملة هي نتيجة عدم الجمع بين الأطعمة المختلفة، إذ من الممكن أن تكون نتيجةً لتغيير أنواع الطعام التي تم تناولها. فالنتائج التي أظهرتها الأنظمة الغذائية الشاملة ليست نتيجةً لتغيير أنواع الطعام وإنما هي نتيجة للفصل بين أنواع الطعام.

أقراص التخسيس

في كل عام تظهر أقراص جديدة أو أدوية للتخسيس تدعي القدرة على القضاء على السمنة ومن أمثلة هذه الأدوية: الأقراص المضادة للنشويات والأقراص المضادة للدهون والأقراص التي تقلل من الرغبة في تناول الطعام وأقراص التخسيس، وعليك تجنب هذه الأقراص بكل الطرق. حيث إنه لا يمكن خداع الجسم بمثل هذه الأقراص دون إحداث أضرار.

فالأقراص المضادة للنشويات تثبط من هضم الكربوهيدرات. وفي حالة عدم القدرة على هضم الكربوهيدرات فإن ذلك يؤدي إلى عدم الزيادة في الوزن. ولكن الكربوهيدرات التي لم يتم هضمها تُسبب عدوى بكتيرية وخميرية بالإضافة إلى الغازات.

من أكثر المواد المنتشرة كوسيلة لإنقاص الوزن مكمل غذائي يسمى "شيتوسان" (Chitosan)، وأحيانًا يسمى بالمادة الجاذبة للدهون حيث يقوم بتثبيط هضم الدهون. وهو

يعمل لأنه موجب الشحنة ويجذب الدهون سالبة الشحنة. وبمجرد أن تتحد الدهون مع "شيتوسان" يقل امتصاصها وتخرج من الجسم . ولكن للأسف، لا يستطيع "شيتوسان" التفرقة بين الدهون الضارة والدهون المفيدة. ونظرًا لعدم توافر الدهون الأساسية في كثير من الأغذية عند بعض الشعوب، فإنه لا يمكن التخلي عن الكمية القليلة الموجودة في النظام الغذائي. كما أنه من غير المستحب وجود دهون غير مهضومة في الجهاز الهضمي للإنسان.

تقوم شركات الأدوية بنشر أنواع من الأدوية التي تساعد على إيقاف هضم الدهون في الأسواق. ومرة أخرى، فإن هذه الأقراص غير مفيدة حيث تثبط من امتصاص الدهون الأساسية.

بعض أدوية التخسيس هي في الأساس منبهات تعمل على تقليل الرغبة في تناول الطعام، كما أنها تتسبب في حدوث القلق والنشاط الزائد. وبالمثل، فتناول ١٥ فنجانًا من القهوة في اليوم قد ينبه الجسم بالفعل على المدى القصير. ولكن على المدى الطويل، تعبث هذه المنبهات بعملية الأيض وبالصحة الجسمانية والعقلية والشعورية لدى الإنسان.

الفصل الرابع
علاقة زيادة الوزن بنسبة الدهون في الجسم

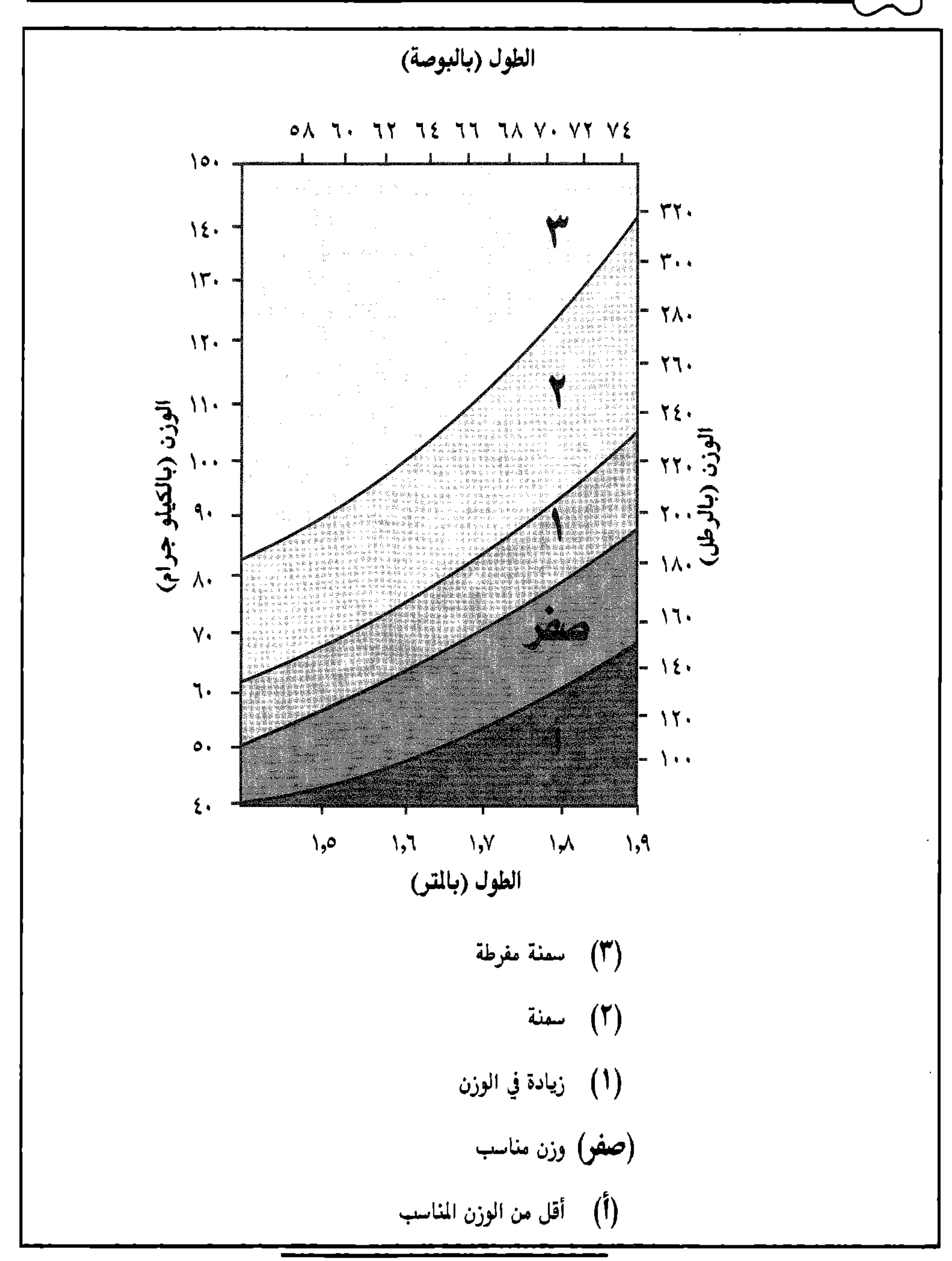
تعد مشكلة زيادة نسبة الدهون في الجسم مشكلة أكثر تعقيدًا من مشكلة الزيادة المفرطة في الوزن. فيتكون جسم الإنسان من أنسجة دهنية وأنسجة عضلية (مثل العضلات). وتؤدي زيادة نسبة الأنسجة الدهنية عن الأنسجة العضلية إلى زيادة المخاطر الصحية، وبالتالي، تعتبر نسبة الدهون في الجسم أهم من الوزن.

فالنسبة المثالية للدهون في جسم الرجل هي ١٥ في المائة ولدى النساء ٢٢ في المائة. ولكن في الغرب نسبة الدهون في جسم الرجل العادي هي حوالي ٢٠ في المائة وفي المرأة العادية هي حوالي ٣٠ في المائة.

إن طريقة قياس نسبة الدهون في الجسم أصعب بقليل من طريقة قياس الوزن. وتقوم بعض صالات الألعاب الرياضية بحساب نسبة الدهون عن طريق استخدام قياسات السُمك أو بواسطة جهاز يقيس المقاومة الكهربية للجسم. وحيث إن الدهون لا توصل الكهرباء، فكلما انخفضت الكهرباء المنبعثة من الجسم زادت نسبة الدهون. وتملك بعض صالات الألعاب الرياضية أجهزة لقياس نسبة الدهون في الجسم إليكترونيًا.

انتشار السمنة

يعد مؤشر كتلة الجسم من أفضل طرق قياس نسبة البدانة. وكل ما يلزم لقياس هذه النسبة بهذه الطريقة هو معرفة الوزن والطول، ثم الاطلاع على الشكل التالي (يمكن الاطلاع على الشكل في ملحق "أ" لمعرفة الوزن المثالي لكل طول).



مؤشر كتلة الجسم

يمكن للشخص أن يحسب مؤشر كتلة جسمه عن طريق قسمة الوزن (بالكيلو جرام) على الطول (بالمتر). فإذا وقع مؤشر كتلة الجسم بين ٢٥ و٣٠ (الدرجة الأولى) فذلك يشير إلى زيادة في الوزن. أما إذا كان مؤشر كتلة الجسم ٣٠ (الدرجة الثانية أو الثالثة) أو أكثر،

ذلك يعني الإصابة بالسمنة. فقد تضاعفت أعداد من يعانون من زيادة الوزن والسمنة في الثمانينيات واستمرت هذه الزيادة بنفس المعدل المقلق في التسعينيات من القرن العشرين؛ ففي بعض أنحاء الولايات المتحدة يعاني حوالي ٥٠ في المائة من السيدات من السمنة. وبنهاية هذا الكتاب ستكون أسباب ذلك واضحة.

يرتفع خطر الإصابة بالأمراض المرتبطة بالسمنة مثل مرض السكر إذا كان الشخص ينتمي إلى الدرجة الأولى أو الثانية أو الثالثة. ذلك، وتمثل تكاليف علاج الأمراض المتصلة بالسمنة ٥ في المائة من إجمالي تكاليف العناية بالصحة العامة في المملكة المتحدة، وهو يساوي ما تدفعه الدولة لعلاج السرطان. كما يسمح التمتع بوزن مثالي بتوفير الموارد والحفاظ على الصحة والتقليل من مخاطر الأمراض التي تهدد حياة الإنسان.

وتشير الإحصائيات إلى أنه إذا تجاوز الشخص الخمسين عامًا، فإنه من المستحسن أن يكون ثقيلاً قليلاً. فإذا كان مؤشر كتلة الجسم أقل من ٢٣ أو أكثر من ٢٨، يحتمل زيادة معدل الوفاة.

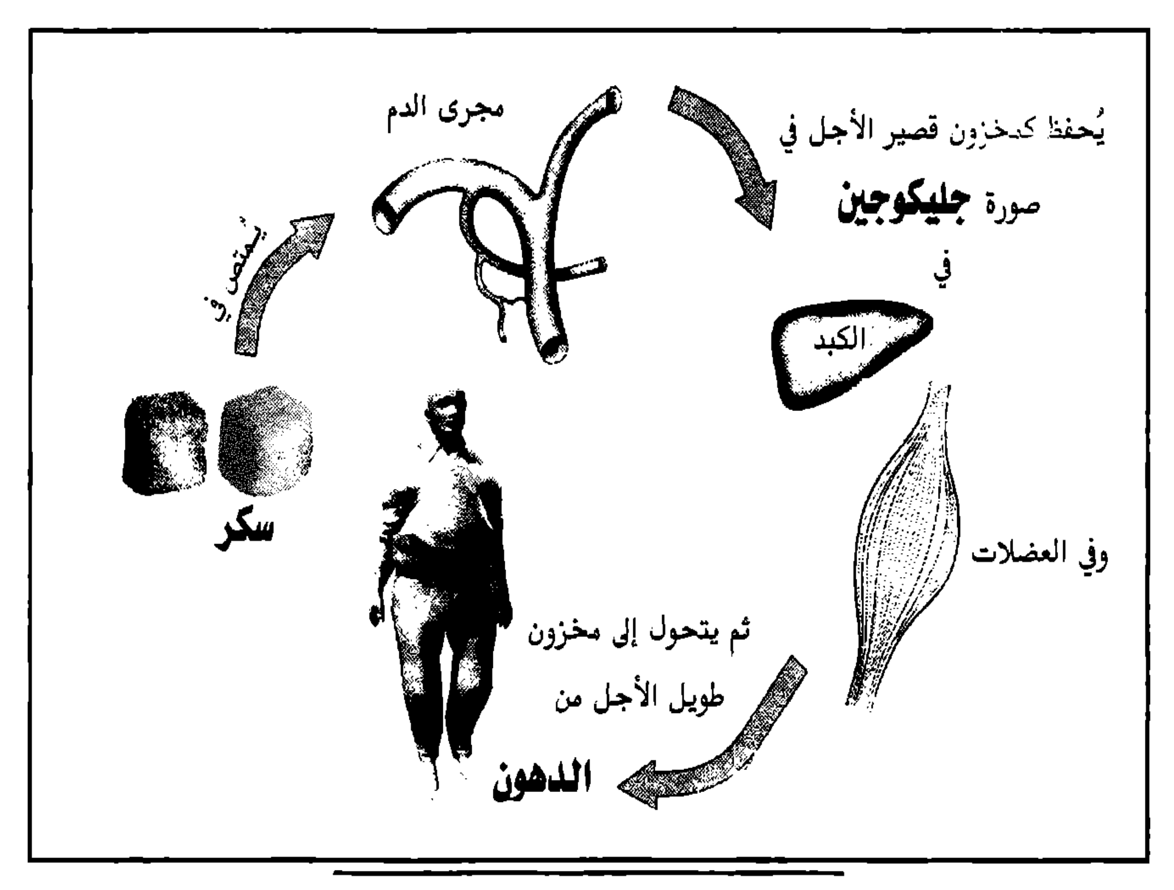
حرق الدهون

تتراوح نسبة ما يمكن حرقه من الدهون في الأسبوع الواحد بين ٤٥٠ و٦٨٠ جرامًا. أي أنه إذا كان وزن أحد الأشخاص يزيد بمقدار ١١ كيلو جرامًا عن وزنه الطبيعي، فذلك يعني أنه يلزمه عشرون أسبوعًا على الأقل للتخلص من هذه الزيادة.

تعد الكربوهيدرات مصدر الطاقة الأفضل للجسم. فالهدف النهائي للجسم هو تحويل الكربوهيدرات إلى جلوكوز؛ الذي يدخل بعد ذلك إلى مجرى الدم. ويمكن للجلوكوز أن ينتقل من مجرى الدم إلى خلايا الجسم. ويتم تخزين الجلوكوز الزائد على هيئة مخزون قصير الأجل من الجليكوجين، الذي يتم تخزينه في الكبد والعضلات. فإذا امتلأت مخازن الجليكوجين، يتحول الجلوكوز الزائد إلى دهون ويُحفظ كمخزون طويل الأجل.

عندما ينفد الجلوكوز يقوم الجسم بعملية عكسية حيث يتحول الجليكوجين إلى جلوكوز. وعند استهلاك مخزون الجليكوجين يحرق الجسم الدهون.





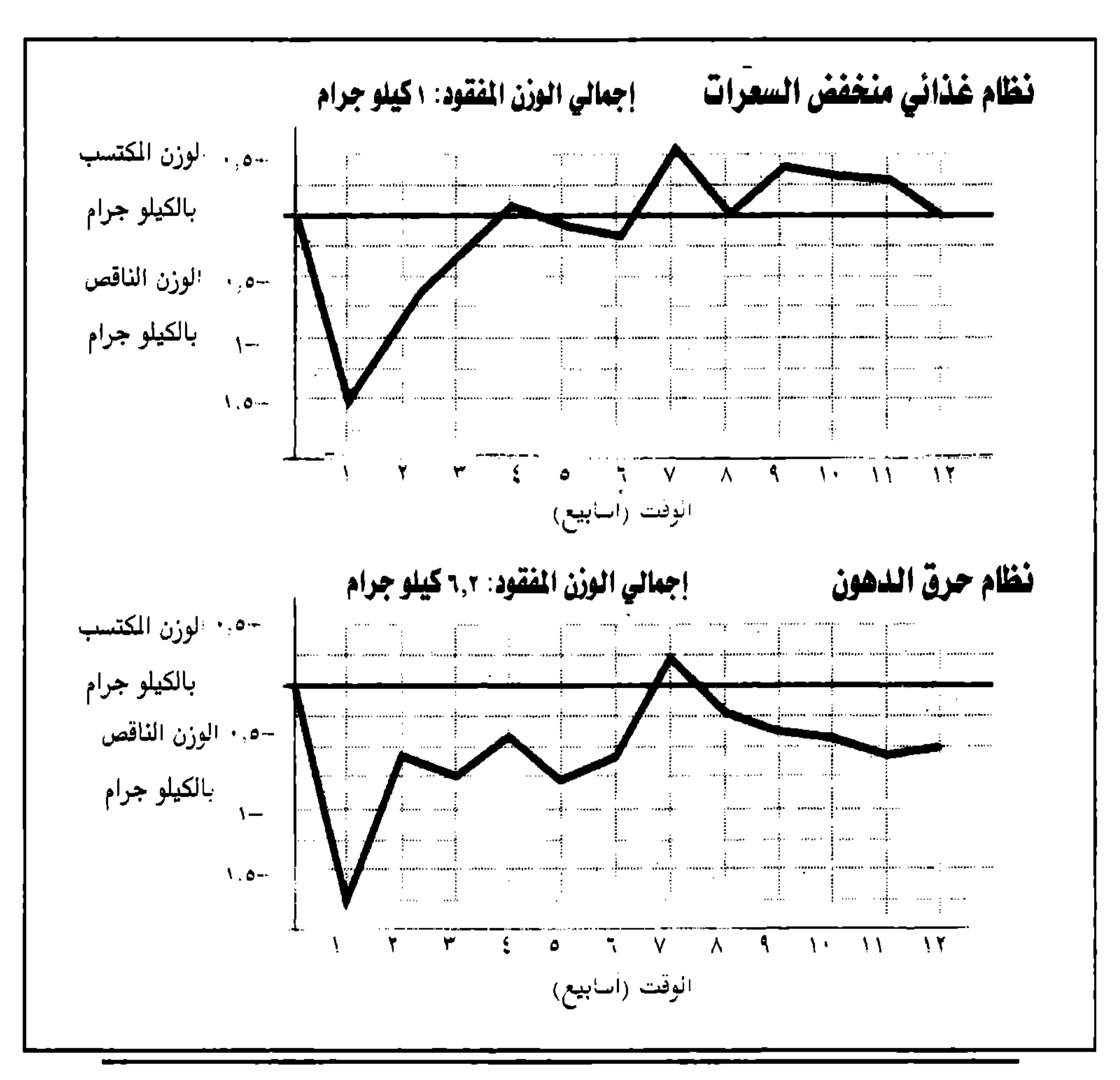
تخزين الطاقة في صورة دهون

إذا كان مستوى الجلوكوز في الدم معتدلاً ومخازن الدهون ممتلئة، يقوم الجسم بتخزين ما يتم تناوله من دهون. أما عند تناول الكربوهيدرات، يهضمها الجسم ويحولها إلى جلوكوز. فإذا كان مستوى الجلوكوز في الدم معتدلاً، يمتص الكبد الجلوكوز كالإسفنج ويحوله إلى جليكوجين، ولكن في حالة امتلاء مخازن الجليكوجين، يتحول الجلوكوز إلى دهون.

إنقاص الوزن السريع هو في الأساس فقد في الماء

ترتبط كل وحدة جلوكوز يخزنها الجسم في صورة جليكوجين بثلاث وحدات من الماء. ولذا، عند نفاد الجلوكوز والبدء في حرق الجليكوجين يفقد الجسم الماء. وهذه هي الطريقة التي يمكن من خلالها إنقاص الوزن بسرعة عن طريق اتباع نظام غذائي منخفض السعرات، على سبيل المثال نظام غذائي يقوم على أقل من ١٠٠٠ سعر حراري في اليوم. وبالطبع، عند العودة لتناول طعام مساوي لكمية الطاقة التي يحتاج إليها الفرد، تمتلئ مخازن الماء والجليكوجين ويزيد الوزن مرة أخرى.

فالمقياس الصحيح للنظام الغذائي القائم على حرق الدهون هو أن يفقد الجسم ٤٥٠ جرامًا أسبوعيًا بدلاً من أن يفقد الوزن فجأة في أسبوعين. ففي الشكل التالي، يوضح الرسم البياني الأول إنقاص الوزن أسبوع بعد أسبوع لتسعة أشخاص اتبعوا النظام الغذائي منخفض السعرات. ففقدوا في الأسبوع الأول حوالي ١,٣ كيلو جرام، وفي الثاني ٠,٩ كيلو جرام. وتبدو هذه النتيجة طيبة حيث فقدوا ٢,٢ كيلو جرام في أسبوعين. ولكن كان معظم ما فقدوه عبارة عن ماء. وبحلول الأسبوع الرابع، لم يكن هناك أي إنقاص في الوزن، ومن المحتمل أنه مع ضعف الإرادة عاود المتطوعون تناول ما يحتاج إليه الجسم للحصول على الطاقة، وبالتالي تمت استعادة الجليكوجين وعاد معه الماء. وكانت النتيجة النهائية هي فقدانهم ٠,٩ كيلو جرام في اثني عشر أسبوعًا.



إنقاص الوزن باتباع نظام غذائي منخفض السعرات بالمقارنة مع نظام حرق الدهون

يوضح الرسم البياني الثاني (الذي يقدم نتائج اتباع سبعة أشخاص لنظام حرق الدهون) وجود نقص مفاجئ في الوزن في الأسبوع الأول، ولكن يستقر الوزن بعد ذلك ويصبح متوسط النقصان في الوزن حوالي ٦,٢ كيلو جرام في الأسبوع، ومتوسط النقص في الوزن ٧ كيلو جرام لكل شخص في ١٢ أسبوعًا. ويوضح هذا النموذج أنه قد تم حرق الدهون.

فمن الممكن أيضًا حرق الدهون بسهولة عن طريق تغيير كمية ونوع الدهون والبروتين والكربوهيدرات في النظام الغذائي، بجانب إضافة بعض الفيتامينات والمعادن الرئيسية.



إن السبيل الأمثل للسيطرة على الوزن هو الحفاظ على مستوى الجلوكوز في الدم معتدلاً. فالجلوكوز الزائد يتحول إلى دهون. أما نقص الجلوكوز فيؤدي إلى الشعور بالكسل. ويتأثر توازن الجلوكوز في الدم بالعديد من العوامل:

- مقدار ما يحصل عليه الجسم من سكر وكربوهيدرات
- الضغط العصبي والمنبهات
- الجمع بين الأطعمة
- كمية ونوع الدهون التي يتم تناولها
- الألياف الموجودة في الطعام
- الفيتامينات والمعادن
- اختلال توازن الهرمونات
- التمارين الرياضية

يشرح الجزء الثاني النقاط الرئيسية التي يعتمد عليها النظام الغذائي لحرق الدهون، وذلك عن طريق التعرض لكل عامل من هذه العوامل المؤثرة وتجميعها للوصول إلى طريقة مبتكرة لإنقاص الوزن.

الفصل الخامس

دور السكـر في زيادة الوزن

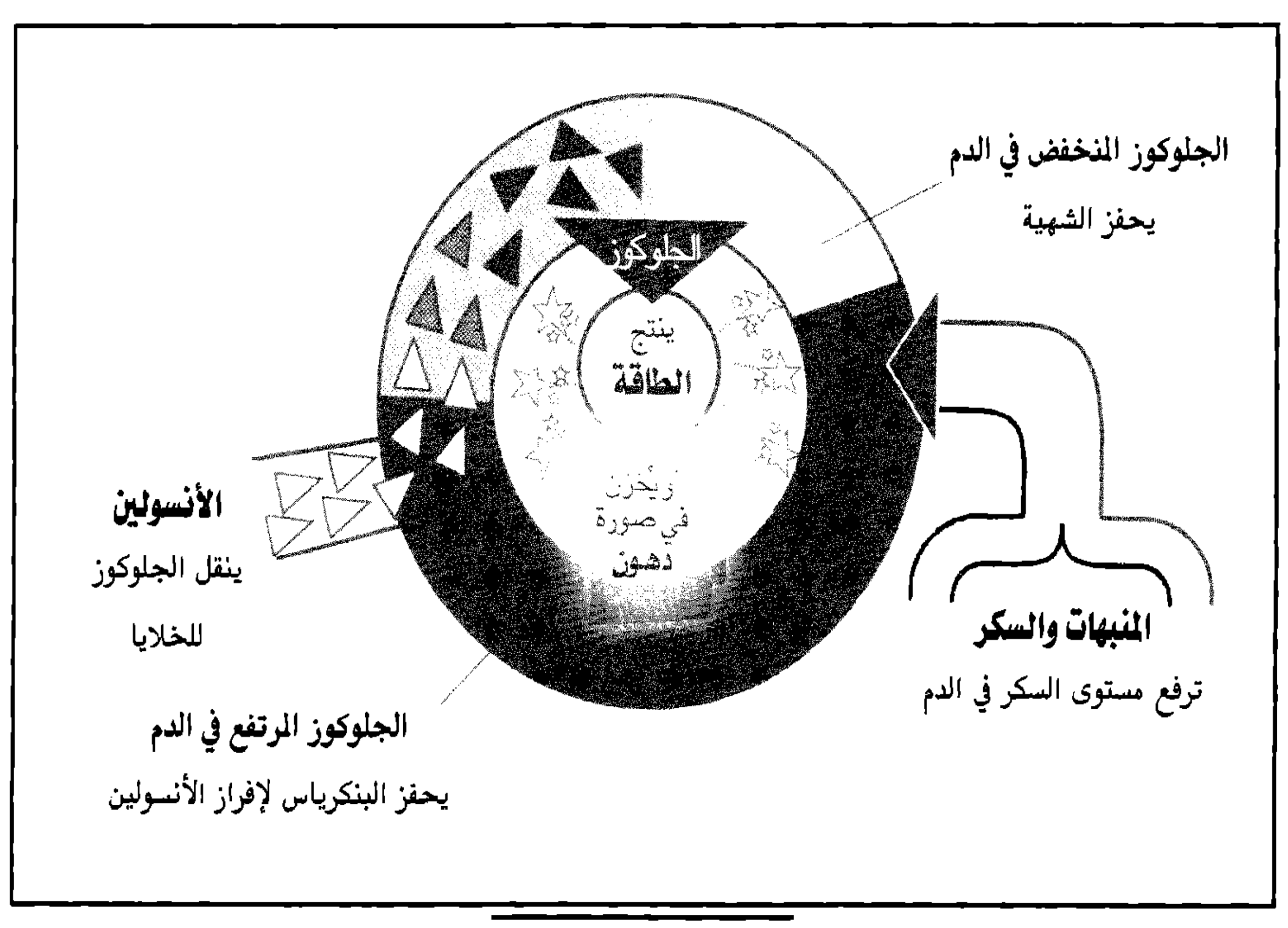
تعتبر الإصابة بمرض السكر من أكبر المخاطر المرتبطة بالزيادة في الوزن. فهناك علاقة وثيقة بين مرض السكر والتحكم في الوزن، والرابط بينهما هو السكر. فالسكر ضار ويسبب زيادة في الوزن.

يأتي السكر في أشكال وأنواع عدة. فيوجد معظم السكروز - سواء الأبيض أو البني - الذي نحصل عليه في الأغذية نصف المصنعة والوجبات الخفيفة والحلوى. أما المالتوز فهو شكل آخر للسكر وهو يوجد بصورة عالية في الحبوب المعالجة مثل الخبز الأبيض أو الأرز الأبيض. أما الجلوكوز، والذي يطلق عليه أحيانًا الدكستروز، فيضاف إلى المشروبات والحبوب، وهو يوجد أيضًا في بعض أنواع الفاكهة مثل الزبيب والموز. كما تحتوي بعض حبوب الإفطار العادية على كل أنواع هذه السكريات سريعة الهضم والتي سرعان ما تمد الجسم بالسكر والطاقة. وتسمى هذه السكريات بذلك لأن تناولها يرفع مستوى الجلوكوز في الدم. وهي سكريات سريعة الهضم، لذلك فهي تتحول بسرعة إلى جلوكوز والذي يعد مصدر الطاقة الأساسي للجسم.

تسمى كل هذه الأنواع من السكريات بالكربوهيدرات، ولكن الجسم يتفاعل بصورة مختلفة مع هذه الأطعمة المرتفعة في السكر عن تفاعله مع الكربوهيدرات الأخرى مثل الكربوهيدرات المركبة الموجودة في الحبوب الكاملة والبقول والمكسرات والخضراوات. وهذه الكربوهيدرات تتحلل تدريجيًا أثناء الهضم، وتنتقل السكر ببطء إلى مجرى الدم. وبالتالي، فهي تصنف كسكريات بطيئة الهضم. وينطبق ذلك على معظم أنواع الفاكهة الغنية بالفركتوز، وهو سكر بسيط لا يحتاج تقريبًا إلى هضم. ورغم قدرته على دخول مجرى الدم بسرعة، فإن الجسم لا يستطيع استخدامه دون أن يتحول إلى جلوكوز وهي وظيفة يقوم بها الكبد في الأساس. وهذا يقلل من سرعة تحوله إلى جلوكوز. وبالتالي، فإن الغالبية العظمى من الفواكه بطيئة الهضم.

العلاقة بين السكر وزيادة الوزن

يتم امتصاص السكر في مجرى الدم حتى يتم توصيله للخلايا مثل تلك الخلايا في المخ والعضلات كمصدر للطاقة. وللأسف يعتبر الجلوكوز خطرًا للغاية مثل الوقود مرتفع الأوكتين بالضبط. فإذا كانت مستويات الجلوكوز في الدم مرتفعة جدًا، فإنها قد تتسبب في ضرر يؤدي إلى الإضرار بالأعصاب والعين والكلية والشرايين في الأشخاص المصابين بمرض السكر. ولذلك، فإنه في الثانية التي يرتفع فيها مستوى السكر في الدم يقوم الجسم بسرعة بطرد السكر من مجرى الدم. وإذا لم يكن الجسم في حاجة إلى طاقة، فإنه يخزن السكر في صورة دهون. ولهذا، يعد التحكم في مستويات سكر الدم أمرًا ضروريًا لتجنب تكون أي دهون.



دورة السكر

تتم عملية نقل السكر خارج الدم بواسطة الأنسولين، وهو هرمون يفرزه البنكرياس. وكلما تكرر ارتفاع السكر في الدم، زاد إفراز الأنسولين. وكلما زاد إفراز الأنسولين، ارتفع مخزون الدهون. وبذلك يمكن اعتبار الأنسولين هرمونًا مُخزنًا للدهون.

فارتفاع مستوى الأنسولين في الدم لا يشجع فقط على تحويل الطعام إلى دهون، وإنما يمنع أيضًا حرق الجسم للمخزون السابق من الدهون. وبالتالي، لا يمكن التخلص من زيادة الوزن. فزيادة الأنسولين تضر بنظام حرق الدهون. وبالتالي، فهو ضار لأصحاب الوزن الزائد. وطبقًا للمختصين، فإن غالبية من يعانون من السمنة و٢٥ في المائة ممن لم يصلوا حتى إلى حد الإصابة بالسمنة يعانون من فرط في إفراز الأنسولين.

أما الجلوكاجون، وهو هرمون آخر يفرزه البنكرياس، فهو يفيد نظام حرق الدهون. ويمكن تخيل تأرجح مستوى الجلوكوز في الدم كالتالي، عند تناول الكربوهيدرات ترتفع نسبة الجلوكوز في الدم. ونتيجة لذلك يفرز الجسم الأنسولين فينخفض مستوى الجلوكوز. فيبقى مستوى الجلوكوز منخفضًا إلى أن يتم تناول الطعام مرة أخرى، وهذا سبب الشعور بالجوع. ويؤدي انخفاض مستوى الجلوكوز إلى إفراز الجلوكاجون؛ وهو هرمون يحفز الجسم ليحرق الدهون ويحولها إلى طاقة، وعلى ذلك فالجلوكاجون هرمون خاص بحرق الدهون. فكلما زاد ما يفرزه الجسم من هذا الهرمون، مقارنة بالأنسولين، كلما تتم برمجة الجسم على حرق الدهون.

يوضح الرسم البياني التالي التوازن بين مستوى الجلوكوز في الدم والأنسولين والجلوكاجون. ففي حالة تناول أنواع الأطعمة التي تحافظ على مستوى الجلوكوز معتدلاً، يفرز الجسم القليل من الأنسولين. وبذلك، كلما تنخفض الطاقة، يقوم الجسم بإفراز الجلوكاجون لحرق بعض الدهون. ومن ناحية أخرى، عند تناول أنواع طعام غير مناسبة يأخذ مستوى السكر في الدم في الارتفاع ويفرز الجسم الأنسولين وتتراكم الدهون. لذا فحرق الدهون يعتمد بصورة كبيرة على تناول الأطعمة المناسبة من أجل تجنب إطلاق كميات كبيرة من الأنسولين.

ففي الواقع، كلما زاد تنبيه الجسم لإفراز الأنسولين، انخفضت حساسية الجسم له وبالتالي، يزيد إفرازه. وهذه المتلازمة تُسمى "مقاومة الأنسولين".



النظام الغذائي العادي

ارتفاع الجلوكوز يؤثر سلبًا على الصحة والطاقة

ارتفاع الأنسولين يعزز تخزين الدهون

المعدل الطبيعي

انخفاض الجلوكاجون يمنع حرق الدهون

جلوكوز الدم
الأنسولين
الجلوكاجون

نظام حرق الدهون

تعادل الجلوكاجون يعزز حرق الدهون

تعادل الجلوكوز يحفز الطاقة

المعدل الطبيعي

تعادل الأنسولين يقلل من تخزين الدهون

جلوكوز الدم
الأنسولين
الجلوكاجون

توازن السكر في الدم

طبقًا لأحد الإخصائيين، يفرز حوالي ٢٥ في المائة ممن لا يعانون من السمنة كميات كبيرة من الأنسولين عند تناول الكربوهيدرات، وبالتالي، فهم عُرضة لزيادة الوزن. ولدى ٥٠ في المائة استجابة طبيعية للأنسولين، وبالتالي، فهم يفرزون الكثير من الأنسولين فقط في حالة تناول الكثير من السكريات سريعة الهضم. ولدى حوالي ٢٥ في المائة مستوى منخفض من الأنسولين، وبالتالي، فهم أقل عُرضة لزيادة الوزن. إلا في حالة الإفراط في تناول الطعام.

كما يفرز غالبية من يعانون من زيادة الوزن الكثير من الأنسولين، والذي قد يؤدي في النهاية إلى عجز عن الاستجابة له بصورة صحيحة. ويمكن للشخص معرفة سواء أكان ممن لديهم مقاومة للأنسولين أم ممن لديهم حساسية للسكر من خلال اختبارات الدم التي يجريها إخصائيو التغذية والتي توضح مدى الاستجابة والأعراض والعلاقة مع السكر لدى الفرد. كذلك يمكن للقارئ أن يسأل نفسه الأسئلة التالية:

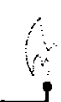
هل تعاني من حساسية نحو السكر؟	نعم	لا
هل نادرًا ما تصبح متيقظًا تمامًا خلال عشرين دقيقة من الاستيقاظ؟	☐	☐
هل تحتاج إلى شاي أو قهوة أو أي شيء آخر ليعطيك النشاط في الصباح؟	☐	☐
هل تُحب الحلوى جدًا؟	☐	☐
هل تشعر بالرغبة الشديدة في تناول الخبز أو الحبوب أو الفشار أو المكرونة في معظم الأيام؟	☐	☐
هل تعاني من الوزن الزائد ولا تستطيع التخلص من الزيادة في الوزن؟	☐	☐
هل تشعر غالبًا بانخفاض في الطاقة خلال اليوم أو بعد الوجبات؟	☐	☐
هل تشعر غالبًا ببعض التقلبات المزاجية أو بصعوبة في التركيز؟	☐	☐
هل تنام مبكرًا في أول الليل أم تحتاج إلى أخذ قيلولة في خلال اليوم؟	☐	☐
هل تتجنب التمارين الرياضية لعدم امتلاكك الطاقة الكافية؟	☐	☐
هل تشعر بالدوار أو بقليل من الضيق إذا لم تتناول الطعام لمدة ست ساعات متواصلة؟	☐	☐
هل تتفاعل بشكل مبالغ فيه مع الضغط العصبي؟	☐	☐
هل غالبًا ما تشعر بالضيق أو الغضب أو العدوانية على غير المتوقع؟	☐	☐
هل تشعر بانخفاض مستوى الطاقة عما كان عليه من قبل؟	☐	☐

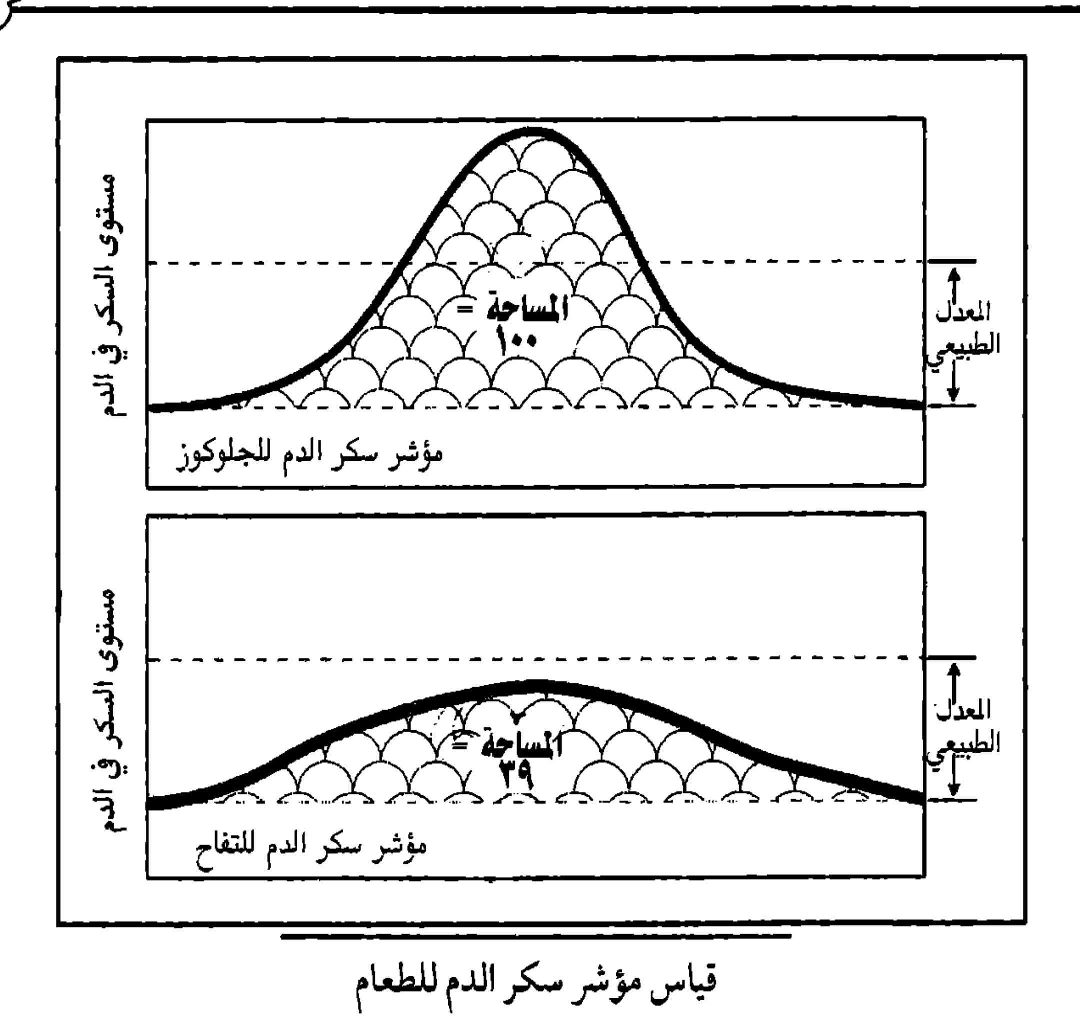
هل تتصبب عرقًا أثناء النوم أو تشعر بالصداع بصفة مستمرة؟	☐☐
هل تكذب في أي وقت حول كمية ما تناولته من حلوى؟	☐☐
هل تبقي بجانبك مخزون من الحلوى؟	☐☐
هل سبق أن توقفت عن القيام بشيء ما من أجل التأكد من وجود حلوى معك؟	☐☐
هل تشعر بأنه لا يمكنك التوقف عن تناول الخبز؟	☐☐
هل ترى نفسك كمدمن للسكريات أو الشوكولاته أو البسكويت؟	☐☐

إذا كانت الإجابات بنعم على عشرة أو أكثر من هذه الأسئلة، فذلك يعني أنك تعاني من حساسية نحو السكر وأنك في صراع دائم من أجل منع مستويات السكر من الارتفاع والانخفاض بصورة متزايدة. ولعل هذا يشير إلى أن أهم طريقة للتحكم في الوزن الزائد هي التحكم في نوعية ما يتم تناوله من أطعمة.

توازن السكر في الدم

لاتباع نظام حرق الدهون يجب التوقف عن تناول الأطعمة التي تحتوي على سكريات "سريعة الهضم" وتناول الأطعمة التي تحتوي على كربوهيدرات "بطيئة الهضم" والتي تقوم بإطلاق محتواها من السكر ببطء. ويمكن تحديد كون الطعام سريع أو بطيء الهضم عن طريق الربط بين نوع الطعام والدرجة التي يرفع إليها نسبة السكر في الدم. فيمكن قياس ذلك بواسطة ما يسمى بمؤشر سكر الدم (Glycemic Index)، والذي يعرف اختصارًا بـ (GI)، وهو يقوم بقياس المستوى الذي يرتفع إليه جلوكوز الدم عند تناول الطعام مقارنة بتأثير الجلوكوز (انظر الشكل التالي). فإذا قام أحد أنواع الطعام برفع مستوى السكر في الدم بصورة ملحوظة ولمدة طويلة، تزيد مساحة الجزء الذي يقع أسفل القوس. وعلى العكس، فإذا لم يرفع الطعام سكر الدم، واستمر ذلك لفترة قصيرة تقل مساحة الجزء أسفل القوس.





قياس مؤشر سكر الدم للطعام

تساوي مساحة القوس الذي كونه الجلوكوز ١٠٠، وهو من أسرع أنواع السكر في الهضم، ويتم حساب مؤشر سكر الدم للأطعمة الأخرى بالمقارنة معه. فإذا أحدث أحد أنواع الطعام قوسًا يساوي نصف هذا القوس يكون قياسه ٥٠. ويتأثر مستوى ارتفاع السكر بكمية الطعام التي يتم اختبارها. وقد تم إجراء هذا الاختبار على حصة عادية من الطعام لتوضيح تأثيرها النسبي على مستوى السكر في الدم.

يوضح الرسم البياني التالي المؤشر الشامل لسكر الدم بالنسبة لأنواع الطعام الغنية بالكربوهيدرات انطلاقًا من الكمية التي من المرجح تناولها. وكلما ارتفعت النسبة على مؤشر سكر الدم، رفع هذا الطعام السكر في الدم بصورة أكبر.

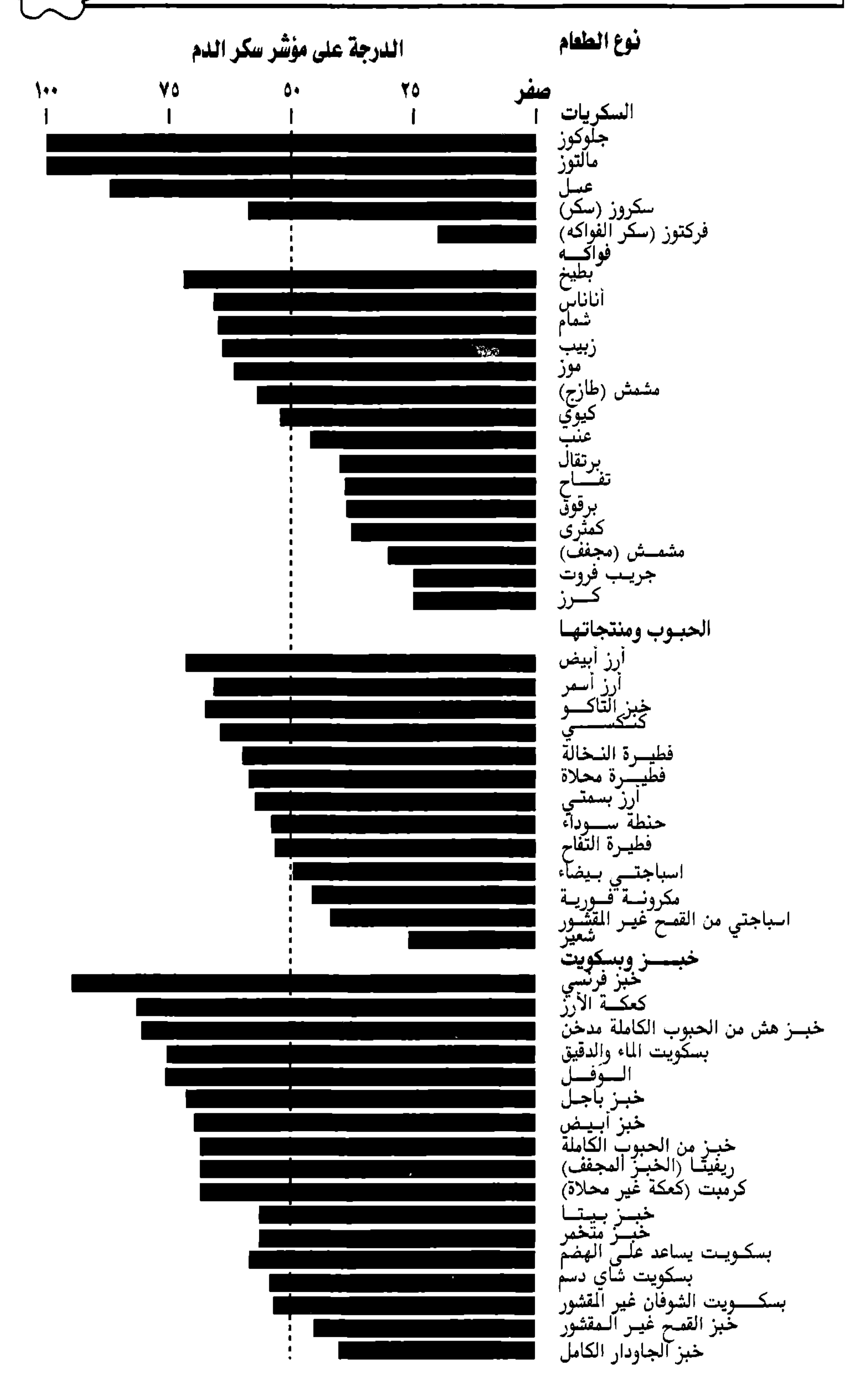
يقوم نظام حرق الدهون على اختيار أطعمة ذات مؤشر سكر مستواه أقل من ٥٠. ورغم ذلك، فهناك بعض الاستثناءات، حيث يوصي نظام حرق الدهون ببعض الأطعمة ذات النسبة المرتفعة على مؤشر السكر في الدم، ولكن فقط في حالة تناولها مع الأطعمة الغنية بالبروتين والتي تبطئ من إطلاق السكر إلى مجرى الدم. ولم يتم إدراج الأغذية الغنية بالبروتين مثل اللحوم والأسماك في هذه القائمة لأنها ذات نسبة منخفضة على مؤشر سكر الدم. ويهتم نظام حرق الدهون بكمية وتركيبة الطعام الذي يتم تناوله للتأكد من انخفاض مؤشر سكر الدم للوجبات.

فقد تختلف الأرقام الواردة في قوائم مؤشر سكر الدم المختلفة نظرًا لأن الطريقة العلمية هي قياس تأثير كمية من الطعام تحتوي على ٥٠ جرامًا من الكربوهيدرات وليس تأثير حصة من الطعام. ففي بعض الحالات، مثل الحال مع الجزر، تكون الكمية التي يحتاج إليها الفرد للحصول على ٥٠ جرامًا كبيرة (٨٠٠ جرام، أي حوالي ٨ ثمرات من الجزر). وفي الواقع، فإن الثمرة الواحدة بجانب وجبة تؤثر تأثيرًا طفيفًا على مستوى السكر في الدم. كما تتخذ بعض قوائم مؤشر سكر الدم من الخبز الأبيض معيارًا أساسيًا، وتمنحه درجة ١٠٠ وتقارنه مع أنواع الطعام الأخرى، بينما تستخدم هذه القائمة الجلوكوز كمعيار أساسي وتمنحه درجة ١٠٠.

مؤشر سكر الدم لمجموعة من الأطعمة الشائعة

بوجه عام، تناسب الأطعمة التي تنخفض درجتها عن ٥٠ نظام حرق الدهون، بينما يجب تجنب الأطعمة التي تزيد درجتها عن ٧٠، أو أن يتم الجمع بينها وبين الأطعمة المنخفضة في الدرجة. كذلك يجب التقليل من تناول الأطعمة التي تتراوح درجتها بين ٥٠ و٧٠، وتناولها فقط مع الأغذية المنخفضة في الدرجة. فعلى سبيل المثال، ترتفع درجة الموز وتصل إلى ٦٢، بينما تنخفض درجة رقائق الشوفان والحليب منزوع الدسم، بحيث تساوي ٤٩ و٣٢ على التوالي. وللحفاظ على مستوى السكر متعادلاً، يمكن تناول طبق من رقائق الشوفان بالحليب منزوع الدسم ونصف ثمرة موز. بينما يُخل تناول رقائق الذرة (٨٠) مع الزبيب (٦٤) بالنظام. ويبدو الالتزام بهذه الأرقام صعبًا في البداية ولكن مع مرور الوقت ستصبح عادة. وسيشرح الجزء الثالث والرابع من هذا الكتاب هذا الموضوع بتفاصيل أكثر، مع تقديم بعض الاقتراحات العملية عن كيفية القيام بالخيارات المناسبة.

كما يعتمد كون الطعام سريع أو بطيء الهضم على أشياء أخرى بجانب نوع السكر الذي يحتوي عليه الطعام. فوجود بعض أنواع الألياف في الطعام يبطئ من عملية تحرر السكر من الطعام (انظر الفصل التاسع للمزيد من التفاصيل)، وبالتالي تكون الأغذية الكاملة أفضل من الأغذية المعالجة. وعلى ذلك يكون من الأفضل تناول الأرز الأسمر والخبز الأسمر أو المكرونة المصنوعة من القمح غير المقشور بدلاً من تلك الأطعمة المصنوعة من الدقيق الأبيض. وهذا يعني أيضًا أن الفاكهة الطازجة التي تحتوي على الألياف أفضل من عصائر الفاكهة. كما يقلل وجود البروتين في الطعام من مؤشر سكر الدم، وهو السرعة التي يرتفع بها مستوى السكر في الدم. ولهذا السبب تنخفض درجة البقول والعدس على المؤشر نظرًا لارتفاع نسبة ما يحتويان عليه من بروتين.


نوع الطعام
الدرجة على مؤشر سكر الدم
صفر
٢٥
٥٠
٧٥
١٠٠
السكريات
جلوكوز
مالتوز
عسل
سكروز (سكر)
فركتوز (سكر الفواكه)
فواكــه
بطيخ
أناناس
شمام
زبيب
موز
مشمش (طازج)
كيوي
عنب
برتقال
تفـــاح
برقوق
كمثرى
مشمــش (مجفف)
جريـب فروت
كـــرز
الحبـوب ومنتجاتهـا
أرز أبيض
أرز أسمر
خبز التاكــو
كسكســـي
فطيــرة النخالة
فطيـــرة محلاة
أرز بسمتـي
حنطة ســوداء
فطيـرة التفاح
اسباجتـــي بيضاء
مكرونــة فـوريـة
اسباجتي من القمـح غيـر المقشـور
شعير
خبـــز وبسكويت
خبز فرنسي
كعكـــة الأرز
خبـــز هش من الحبوب الكاملة مدخن
بسكويت الماء والدقيق
الــوفــل
خبـز باجـل
خبز أبـيـض
خبـز من الحبوب الكاملة
ريفيتـا (الخبـز المجفف)
كرمبت (كعكة غير محلاة)
خبــز بيـتـا
خبـــز متخمر
بسكـويـت يساعد علـى الهضم
بسكويت شاي دسم
بسكـــويت الشوفان غير المقشور
خبز القمـح غيـر الـمقشور
خبز الجاودار الكامل



نوع الطعام — **الدرجة على مؤشر سكر الدم**

صفر — ٢٥ — ٥٠ — ٧٥ — ١٠٠

الحبوب
كورن فليكس
أرز مدخن
ويتـابيكس (حبوب مصنوعة من رقائق القمح)
شـرائط القمح
ميوزلي (مزيـج من الشوفان والفاكهة المجففة)
كيلـوه سبيشال كـيه
كيلوه أول بران
عصيـدة الشـوفـان

حبوب البقـول الجافة
الفاصـوليا المطبـوخـة
الفاصـوليا المطبوخة (بدون سكر)
فاصـوليا بيضاء جافة
حمص
لوبيا
فاصوليا خضراء
فاصوليا بيضاء
عدس
فول الصويا

منتجات الألبان والبدائل
آيس كريم التوفو
آيس كريم منخفض الدهون
زبادي
حليب منـزوع الدسم
حليب كامل الدسم

الخضـراوات
الجـزر الأبيـض (مطبوخ)
بطـاطس (مهروسة)
بطـاطس (فوريـة)
فـول تدميس
قـرع (مسـلوق)
بطـاطس مقلية
بطاطس (طازجة ومسلوقة)
بنجـر (مطبوخ)
ذرة حلوة
بطـاطا حلوة
بسلـة
جزر مطبوخ

وجبـات خفيفة ومشروبات
ليكـوزاد
بسكويت ألماني
حلوى الجيلـي
أصابـع الـذرة
فـانتا
قالب شوكولاته
عصير فـاكهة خفيف
ميـوزلـي بالفواكه
ميـوزولي
فشـار (منخفض الدهون)
بطاطـس شيبسي
عصير برتقال
عصير تفـاح
فول سـوداني

المؤشر الكامل لسكر الدم في الأغذية المختلفة

أفضل أنواع الحبوب

بعض الحبوب أفضل من البعض الآخر نظرًا لنوع الكربوهيدرات والسكر الذي تحتويه. فيحتوي كلا من القمح والذرة على نسبة عالية من سكر سريع الهضم يسمى أميلوبكتين، بينما يحتوي كلا من الشعير والجاودار والكوينوا (جذور بروتينية لنبات ينمو في شيلي وبيرو ويحضر منه الخبز) على نسبة أعلى من سكر يسمى أميلوز، وهو سكر بطيء الهضم. كذلك ترتفع درجة معظم أنواع الأرز على مؤشر سكر الدم لأنها تحتوي على نسبة كبيرة من الأميلوبكتين. أما الأرز البسمتي، فيحتوي على نسبة أكبر من الأميلوز، وبالتالي فهو بطيء الهضم. والنوع الأفضل هو الأرز البسمتي الأسمر. (وسبب آخر وراء انخفاض درجة كل من العدس والصويا هو احتوائهم على مادة تسمى مثبط الأميليز تمنع هضم الأميلوز، وبالتالي تبطئ من عملية إطلاقه).

كما يتأثر مستوى الطعام على مؤشر سكر الدم بطريقة صنع الطعام. فعندما تصنع المكرونة من القمح، تنخفض درجته على مؤشر سكر الدم (خاصة إذا كان قمح غير مقشور)، وبالتالي فهي ترفع مستوى الجلوكوز في الدم ببطء. أما عندما يستخدم دقيق القمح لصناعة الخبز أو الكعك أو البسكويت أو الفطائر المحلاة، يرتفع مؤشر سكر الدم. ومن هنا، فإن المكرونة المصنعة من القمح غير المقشور مفيدة، ولكن الخبز الأبيض المعالج غير مفيد. وأفضل أنواع الخبز هو الخبز الاسكندنافي المصنوع من حبوب الجاودار الكاملة مثل خبز الجاودار الموجود في ألمانيا. لذا، فهناك فرق كبير في مستوى السكر الذي ينتج عن هذا النوع من الخبز والذي ينتج عن الخبز الفرنسي.

كما يعد الشوفان من أفضل أنواع الحبوب. فمؤشر سكر الدم للقمح يتغير طبقًا لما يحدث لحبوبه أثناء الطهي أو التصنيع، بينما يبقى الشوفان كما هو مهما اختلفت أشكاله. فجميع أشكال الشوفان، سواء رقائق الشوفان أو الشوفان غير المقشور كالذي يستخدم في كعك الشوفان، تعد منخفضة في التأثير على سكر الدم.

أفضل أنواع الخضر والفاكهة

من الطبيعي أن تحتوي الفاكهة على سكر الفاكهة (أو الفركتوز) وهو سكر بطيء الهضم. وعلى الرغم من ذلك، تحتوي بعض أنواع الفاكهة مثل العنب والأناناس والبطيخ والموز على كميات متفاوتة من الجلوكوز بجانب الفركتوز. والجلوكوز من السكريات سريعة الهضم. لذا، يجب الحرص عند تناول هذه الفاكهة. إن تناول ثمرة موز يكون مناسبًا بعد القيام بمجهود كبير، ولكن لا يمكن تناولها كوجبة خفيفة ويومية. من الجيد تناول نصف ثمرة موز مع بعض الشوفان، ولكن من الأفضل تناول الشوفان مع قطع من التفاح أو الكمثرى حيث يمنع ذلك ارتفاع مستوى سكر الدم.

يستخدم عصير العنب المركز كتحلية لكثير من الأغذية الخالية من السكر. كما يستخدم الجلوكوز لعمل نفس الشيء. ويستخدم البعض عصير التفاح المركز، وهو أفضل لاحتوائه على نسبة عالية من الفركتوز.

ينعدم تأثير معظم أنواع الخضر على سكر الدم. والخضر التي يجب التقليل منها هي البطاطس والجزر الأبيض واللفت والتي تكون في الأغلب سريعة الهضم (أما البطاطس الطازجة المسلوقة فتكون أبطأ من حيث الهضم). فرغم أن رقائق البطاطس تسجل درجة أقل دون غيرها من الأطعمة على مؤشر سكر الدم، فذلك بسبب ارتفاع محتواها من الدهون، وهذا سبب يدفع إلى الابتعاد عنها. والشيء نفسه ينطبق على الفول السوداني.

يقدم الجزء الثالث خطة أكل محددة، تركز على قيمة تناول الكربوهيدرات بطيئة الهضم التي تحرق الدهون.

فوائد صحية

إن تناول الطعام بهذه الطريقة لا يساعد فقط على إنقاص الوزن والتحكم فيه، وإنما يساعد تناول الكربوهيدرات بطيئة الهضم أيضًا على تحسين توازن جلوكوز الدم وعلى تقليل نسب الدهون غير المرغوب فيها في الجسم. كذلك، فإن عملية ارتفاع معدلات الأنسولين، والتحكم في عدم استقرار جلوكوز الدم (المعروفة بخلل سكر الدم) ترتبط ارتباطًا وثيقًا بمخاطر



الإصابة بحالات متعددة مثل أمراض أوعية القلب ومرض السكر وهما من الأمراض الخطيرة والتي تودي بحياة الإنسان. فاتباع نظام حرق الدهون لا يساعد فقط على التحكم في الوزن، وإنما يساعد على تجنب الأمراض الخطيرة المنتشرة. والخلاصة هي أن المبادئ التالية هي جزء رئيسي من نظام حرق الدهون:

- **تجنب السكر في أشكاله المختلفة**
- **تجنب الأغذية التي تحتوي على كربوهيدرات سريعة الهضم وترتفع درجتها على مؤشر سكر الدم**
- **تناول الأغذية التي تحتوي على كربوهيدرات بطيئة الهضم بدلاً من تلك الأطعمة المذكورة في النقطة السابقة**
- **تناول الأطعمة الكاملة غير المعالجة**

الفصل السادس

الضغط العصبي والمنبهات

لا يعد تناول السكر السبب الوحيد الذي يعبث بمستوى السكر في الدم والقدرة على التحكم في الوزن، فيمكن أن تؤدي زيادة الضغط العصبي وكثرة تناول المنبهات إلى نفس النتيجة.

تقوم الغدد الكظرية الموجودة أعلى الكليتين في أوقات زيادة الضغط العصبي بإفراز مجموعة من الهرمونات تحفز إطلاق طاقة إضافية. وتساعد هذه الهرمونات على إنتاج طاقة عن طريق دفع الأيض لحرق الدهون. ويطلق على المواد التي تحفز إفراز هذه الهرمونات اسم المنبهات. وهذا يضم المواد الموجودة في الشاي والقهوة والشوكولاته والسجائر، بالإضافة إلى الأفكار التي تضغط على الأعصاب وأسلوب الحياة الضاغط. ويتضح في الشكل اللاحق أنواع المنبهات التي يجب تجنبها.

يتجه معظم الناس إلى المنبهات من أجل الحصول على الطاقة نتيجة للإحساس بالإرهاق طوال الوقت. وهذا الإحساس بالإرهاق يكون نتيجة طبيعية لتناول الأنواع الخاطئة من الأطعمة مثل الكربوهيدرات سريعة الهضم الخالية من الفيتامينات والمعادن. وتقوم المنبهات بعملها على المدى القصير حيث تعزز الطاقة وتزيد من سرعة الأيض. ولهذا السبب يؤدي تناول أقراص التخسيس المشابهة للأمفيتامين (مادة منبهة) أو تناول الكثير من القهوة إلى انخفاض سريع في الوزن ولكن تكون تكلفة ذلك عالية.

إدمان المنبهات

تتسبب المنبهات في الإدمان. ولهذا السبب، يحتاج الإنسان لمزيد من المنبهات يوم بعد يوم حتى يستطيع مواجهة الضغط. ففنجان القهوة الواحد والسيجارة الواحدة تزيد بعد فترة لتصبح ستة فناجين قهوة أو عشرين سيجارة في اليوم. وعند الوصول لهذه المرحلة يصبح من الصعب على الشخص الاستيقاظ في الصباح دون المنبهات. ورغم ما يبدو من أن المنبهات، مثل القهوة، تساعد على إنقاص الوزن في المراحل الأولى، فبعد مرور بعض الوقت تقوم بنفس العمل الذي



يقوم به السكر. فهي ترفع مستوى السكر في الدم، فتزداد نسبة الأنسولين ويتحول الجلوكوز إلى دهون. وبعيدًا عن تجنب زيادة الوزن، يؤدي تناول المنبهات بصورة منتظمة إلى برمجة الجسم لزيادة الوزن. وينطبق هذا أيضًا على الضغط الدائم.

ولهذا السبب فإن النظام الغذائي الخاص بحرق الدهون في ٣٠ يومًا ينصح بالابتعاد عن المنبهات. وهذا يمثل حالة من الرعب لمدمني المنبهات حيث يمكنهم قبول مسألة إنقاص الوزن ولكن لا يمكنهم التوقف عن تناول المنبهات. ويوضح رد الفعل هذا قدرة الإنسان البديهية على فهم كيمياء الجسم. فإذا استغنى الشخص عن المنبهات، لن يستطيع الوصول إلى ذروة الطاقة. والمفارقة تكمن في عدم الوعي بأن الجانب السلبي، وهو انخفاض الطاقة، هو نتيجة لزيادة المنبهات والسكريات سريعة الهضم.

من ناحية أخرى، فعند اتباع نظام حرق الدهون وتناول الأطعمة التي تحرر الطاقة ببطء بجانب الفيتامينات والمعادن التي تساعد على استقرار الطاقة (للمزيد من التفاصيل حول هذا الموضوع انظر الفصل الحادي عشر)، لن يكون الجسم في حاجة للمنبهات. وبدلاً من ذلك سيستقر مستوى الطاقة وتتحسن قدرة الجسم على التحكم في سكر الدم ويبدأ في حرق الدهون بدلاً من تكوينها. وقد أشارت إحدى المتطوعات لنظام حرق الدهون إلى أنه من أكثر أنواع النظم الغذائية صعوبة، ولكن أفضل شيء يتسم به هذا النظام هو الإصرار على الامتناع عن القهوة والمنبهات. وكانت هذه المتطوعة قد فقدت ٤,٥ كيلو جرام في شهر.

منبهات ينبغي تجنبها

القهوة: تحتوي القهوة على ثلاثة أنواع من المنبهات هي الكافيين والثيوبرومين والثيوفللين وجميعها يسبب الإدمان. ورغم أن الكافيين أقوى هذه الأنواع، فإن الثيوبرومين له تأثير مماثل، رغم وجوده بكميات أقل. ومن المعروف أن الثيوفللين يعوق نمط النوم الطبيعي. والقهوة الخالية من الكافيين تمد الجسم بالثيوبرومين والثيوفللين، وبالتالي فهي ليست خالية تمامًا من المنبهات. وقد يؤدي تناول كميات كبيرة من القهوة إلى ارتفاع مخاطر الإصابة بمشكلات صحية متنوعة، وقد يؤدي أيضًا إلى إصابة أطفال متناوليها بعيوب خلقية عند الولادة. كذلك، يؤدي تناول القهوة إلى توقف امتصاص المعادن الحيوية. فتنخفض نسبة ما يمتصه الجسم من حديد إلى الثلث عند تناول القهوة مع أي وجبة.

الشاي: يعد الشاي من المنبهات التي يكثر إدمانها خاصةً في بريطانيا. ويحتوي كوب الشاي الثقيل على كمية كافيين تعادل ما يحتويه كوب خفيف من القهوة، وبالتأكيد يسبب الشاي الإدمان. كما يحتوي الشاي على حمض التنيك وهو يتعارض مع امتصاص المعادن الحيوية مثل الحديد والزنك. وكما الحال مع القهوة، فإن شرب الكثير من الشاي يرتبط بعدد من المشكلات الصحية، والتي تشمل المخاطر المتزايدة للإصابة بقرحة المعدة. وتعد أنواع الشاي التي تحتوي على البرغموت، الذي يعد من المنبهات، من أكثر أنواع الشاي التي تسبب الإدمان.

السكر: يعد إدمان السكر من أكثر أنواع الإدمان شيوعًا بسبب تأثيره على الطاقة والحالة النفسية. فكلما زاد تناول الأطعمة التي تحتوي على السكر، يزداد ميل الجسم لها. فلدى جسم الإنسان ميل طبيعي للسكريات وهذا الميل هو طريقة الطبيعة لجذب الحيوانات لتناول الفاكهة. وفي الطبيعة، من الآمن تناول الأطعمة المحتوية على سكر، ولكن عن طريق معالجة السكريات تعلم الإنسان كيف يخدع الطبيعة ويتناول سكريات صافية. ففي هذه الأيام، يأخذ السكر المركز عدة أشكال مثل الجلوكوز (كما في الليوكوزاد) وشراب الشعير والعسل والشراب المحلى. وكل ذلك يساعد على زيادة الرغبة في تناول السكريات، كما تقوم بذلك الكثير من الأطعمة التي تحتوي على نسبة مركزة من السكريات مثل عصير العنب أو الفاكهة المجففة بشدة مثل الزبيب؛ رغم أن السكر في معظم أنواع الفاكهة، وهو الفركتوز، ليس لديه نفس تأثير الجلوكوز أو المالتوز أو السكروز (السكر العادي) على الجسم.

ترتبط زيادة تناول السكر عن الحد المطلوب ارتباطًا وثيقًا بأمراض القلب ومرض السكر ونخر الأسنان والسمنة. كذلك، يسبب السكر الإدمان بسبب تأثيره على الطاقة والحالة النفسية. كما يرفع تناول السكريات المركزة من مستوى سكر الدم ويزود الجسم بطاقة ذهنية وجسمانية إضافية على المدى القصير. وهذا هو سبب فرط النشاط عند الأطفال والبالغين على حد سواء. فيمكن ملاحظة ذلك بوضوح عند التوقف عن تناول السكريات لحوالي أسبوعين ثم الإفراط في تناول السكريات.

قد يؤدي الاستخدام المفرط للسكريات بصفة مستمرة إلى عدم تحمل الجسم للجلوكوز أو إلى الإخلال بتوازن السكر في الدم. وقد تشمل الأعراض ما يلي: الانفعال والعدوانية والعصبية والاكتئاب ونوبات البكاء والدوار والخوف والقلق والتشوش والنسيان وفقد القدرة على التركيز والإرهاق والأرق والصداع وخفقان القلب وتشنجات العضلات والعرق الزائد ومشكلات الهضم والحساسية والرؤية غير الواضحة والعطش الزائد وغيرها. وعلى الأرجح يعاني ثلاثة أشخاص من كل عشرة من أحد أشكال عدم تحمل الجلوكوز غير الحاد.



الشوكولاته: تحتوي الشوكولاته على نسبة عالية من السكر. وتحتوي أيضًا على الكاكاو وهو المركب النشط الرئيسي بها، وهو يحتوي على كميات من مادة الثيوبرومين المنبهة والتي تقوم بنفس ما يقوم به الكافيين مع اختلاف قوة التأثير، حيث إن الثيوبرومين ليس بقوة الكافيين. ويمكن الحصول على الثيوبرومين من مشروبات الكاكاو مثل مشروب الشوكولاته الساخنة. ونظرًا لارتفاع مستوى السكر والمنبهات في الشوكولاته ولذة طعمها، فمن السهل إدمانها.

المياه الغازية: تحتوي المياه الغازية على حوالي ٥-٧ ملليجرام من الكافيين، أي حوالي ربع النسبة الموجودة في فنجان قهوة خفيف. بالإضافة إلى ذلك، تحتوي هذه المشروبات على نسبة عالية من السكر والألوان الصناعية ويعتبر تأثيرها كمنبه كبيرًا. ومن ثم يجب الابتعاد عن المشروبات التي تحتوي على الكافيين والإضافات الكيميائية أو الألوان الصناعية.

المشروبات الكحولية: تتشابه كل من المشروبات الكحولية والسكريات كيميائيًا، كما يحتوي كل منهما على نسبة عالية من السعرات الحرارية. ونتيجة لذلك، فهي تعوق توازن سكر الدم الطبيعي وتضر بالشهية. فاحتساء مقدار كبير من المشروبات الكحولية يؤدي إلى تقليل الرغبة في تناول الطعام، وهذا يعني أن تناول المشروبات الكحولية يزود الجسم بسعرات فارغة وليس بسعرات مغذية كما في الأطعمة الصحية. كما يدمر الكحول أو يمنع امتصاص العديد من المواد المغذية مثل فيتامين C وفيتامين B المركب والكالسيوم والماغنسيوم والزنك. ويمكن الوصول إلى أفضل النتائج في نظام حرق الدهون عن طريق الامتناع تمامًا عن تناول المشروبات الكحولية.

السجائر: تسهم السجائر بدورها في رفع مستوى سكر الدم عن طريق القيام بتنبيه النظام العصبي المركزي بصورة معتدلة. كما أن هناك أدلة تثبت أن التدخين يرتبط بزيادة مقاومة الأنسولين. بجانب العبث بمستوى سكر الدم، يفرغ تدخين السجائر الجسم من المواد الغذائية الحيوية ويساهم في العديد من الأمراض الأخرى مثل السرطان وأمراض القلب. ولذلك يجب الامتناع عن تدخين السجائر نهائيًا.

المشروبات الكحولية وزيادة الوزن

رغم أن الكحوليات ليست من المنبهات الصريحة، فإن لها تأثيرًا واضحًا على الضغط العصبي والتحكم في سكر الدم والوزن. ويعد الكحول من أسرع أنواع السكر امتصاصًا حيث يُمتص خمسه مباشرة من خلال المعدة.

يتحول الكحول إلى دهون بسرعة عن طريق الأنسولين. ومع الاستخدام المستمر يتحول إلى دهون بدلاً من الجلوكوز أو الجليكوجين ويخزن في الكبد. كما يتعارض الكحول مع قدرة الكبد على تحليل الأحماض الأمينية الأساسية وتحويلها إلى جلوكوز عند انخفاض مستويات سكر الدم. وهذا يعني أن الكحول يعبث بسكر الدم والتحكم في الدهون، الأمر الذي يجعل من يتناول الكحوليات أكثر عرضة للإصابة بخلل في مستوى سكر الدم وبزيادة الوزن. فعندما تكون مستويات السكر في الدم منخفضة جدًا، يعتقد من يحتسي هذه المشروبات أن الطريقة الوحيدة لإعادة التوازن هي احتساء كوب آخر. ومع تزايد الكحول يتحول الجلوكوز الزائد إلى دهون. فقد يؤدي الإدمان إلى إتلاف الكبد، وقد يؤدي ذلك إلى العجز عن التحكم في مستوى سكر الدم والوزن. فمن الشائع اجتماع كل من السمنة وتناول الكحوليات ومرض السكر.

الضغط العصبي

يشكو حوالي ٧ من كل عشرة أشخاص من أسلوب الحياة الضاغط ومع بداية الألفية الجديدة يبدو أن أسلوب الحياة قد تسارع بشدة. فيستيقظ العديد من الناس في حالة من القلق والتوتر، ويصلون إلى العمل وهم يشعرون بالضيق بعد التنقل في المواصلات، ويشعرون بالضغط في العمل ثم يعودون إلى المنزل.

لسوء الحظ، يؤثر الضغط العصبي المتواصل بالسلب على الجسم ويجعله أكثر ميلاً لحرق الدهون على المدى القصير، بدلاً من تخزينها، وبالتالي يحفز إفراز الأدرينالين والهرمونات الأخرى والتي تسبق استجابة الجسم للخطر إما بمحاربته أو بالهروب منه. وهي تجعل الجسم يستعد للقيام بشيء ما لمواجهة هذا الخطر عن طريق إطلاق مخزون السكر ورفع مستويات سكر الدم ليعطي دفعة طاقة للعضلات وللمخ. وعلى عكس الإجهاد الذي كان يشعر به الناس في الماضي – والذي كان يتمثل في صعود شجرة للابتعاد عن الحيوانات المتوحشة – والذي كان يتطلب استجابة جسدية، فقد أصبح الضغط العصبي في القرن العشرين ذهنيًا أو شعوريًا. فيتكيف الجسم مع سكر الدم الزائد عن طريق إفراز المزيد من الهرمونات لإبعاد الجلوكوز عن الدورة الدموية.

يرهق الجمع بين تناول الكثير من السكريات والمنبهات والإجهاد الجسم. وينتج عنه عجز في التحكم في مستويات السكر يؤدي إلى زيادة في الوزن وخطورة ذلك أنه قد يؤدي للإصابة بمرض السكر.

ما مدى شعورك بالإجهاد؟	نعم	لا
تشير الأعراض التالية إلى زيادة الضغط على الغدة الكظرية:		
صعوبة الاستيقاظ في الصباح	☐	☐
الشعور بالتعب طوال الوقت	☐	☐
الشعور بالرغبة في تناول أنواع معينة من الأطعمة	☐	☐
الشعور بالغضب والضيق والعدوانية	☐	☐
التقلب المزاجي	☐	☐
الشعور بالضجر والقلق والأرق	☐	☐
انخفاض معدل الطاقة أثناء اليوم	☐	☐
الشعور المستمر بالضعف	☐	☐
الشعور باللامبالاة وفتور المشاعر	☐	☐
الشعور بالاكتئاب	☐	☐
الشعور بالبرد طوال الوقت	☐	☐

في فحص يضم بعض المرضى، كان لدى ٤٥ في المائة معدل إجهاد عالٍ في تقييمهم الأول. وبعد ستة أشهر من تحسين ما يتناولونه من أغذية، ظل ٢٨ في المائة منهم فقط يعانون من معدل إجهاد عالٍ. كما تم استبدال السكر والمنبهات بكربوهيدرات بطيئة الهضم. والرائع هو أن توازن سكر الدم لا يؤثر فقط على الوزن، وإنما له فوائد واسعة النطاق على الصحة والحالة النفسية والقدرة على التعامل مع تغيرات الحياة غير المتناهية. ففي حالة

الضغط والإجهاد يميل الإنسان إلى المبالغة. وعندما تكون الطاقة معتدلة والذهن صافيًا، تصبح الحياة أقل ضغطًا. وكما تقول إحدى المتطوعات لنظام حرق الدهون في مجلة "شي"، فإن اليقظة المتزايدة من أهم فوائد هذا النظام. وإنه بحلول اليوم الثالث شعر الجميع بشعور أفضل، حيث كانوا يقظين في الصباح وشعر ثلاثة من المتطوعين بالانطلاق والفرحة. ذلك، وتعد هذه فائدة واحدة من فوائد حرق الدهون في ثلاثين يومًا.

والطريقة الوحيدة للخروج من دائرة الضغط والسكر والمنبهات هي تقليل أو تجنب جميع أشكال الحلوى المركزة والشاي والقهوة والسجائر والكحوليات، والبدء بتناول الأطعمة التي تساعد على الحفاظ على استقرار مستوى سكر الدم. والتخلص من هذا الإدمان أسهل مما يبدو عليه، وهو مشروح بالتفصيل في الجزء الثالث. فتغيير أنواع الطعام واستبدالها بالأطعمة الصحية وتدعيم ذلك ببعض المكملات الغذائية يؤدي إلى الشعور بتحسن رائع في الطاقة خلال ١٠ أيام من التوقف عن المنبهات. ولهذا يوصي النظام الغذائي الخاص بحرق الدهون بما يلي:

- **تجنب تناول الشاي والقهوة بانتظام**
- **التوقف عن تناول الشوكولاته**
- **الإقلاع عن التدخين**
- **الامتناع عن احتساء المشروبات الكحولية**
- **القيام بكل ما يمكن لتجنب مستويات الضغط العصبي العالية المستمرة**

الفصل السابع

حقائق عن النظام الغذائي الشامل

تؤثر الكربوهيدرات تأثيرًا خطيرًا على التحكم في الوزن ومستويات جلوكوز الدم، ولكن يحتوي عدد قليل جدًا من الوجبات أو الأطعمة على كربوهيدرات فقط. ويُحدث توازن الدهون والبروتين في كل وجبة فرقًا كبيرًا في مستوى ارتفاع سكر الدم والقدرة على حرق الدهون. فالهدف ليس رفع مستوى السكر في الدم فجأة، لأن ذلك يؤدي إلى إفراز كميات كبيرة من الأنسولين، والتي تقوم بدورها بتخزين السكر الزائد في صورة دهون.

فقد أشار أحد الباحثين إلى الفكرة القائلة بأن الجمع بين الأطعمة الغنية بالبروتين والكربوهيدرات بطيئة الهضم يساعد على برمجة الجسم على حرق الدهون إلى حد كبير. فيعد ارتفاع الأنسولين من الأشياء التي تضر بنظام حرق الدهون، بينما يعد ارتفاع الجلوكاجون مفيدًا له، والأغذية المحتوية على البروتين تميل إلى التسبب في إفراز كميات قليلة ومتساوية من الأنسولين والجلوكاجون. كما تتسبب الكربوهيدرات، وخاصة الكربوهيدرات سريعة الهضم - مثل الأطعمة المعالجة والمحلاة التي تحتوي على سكر - في زيادة إفراز الأنسولين حيث يقل أو ينعدم إفراز الجلوكاجون. أما تناول الدهون فتأثيره المباشر على كل من الأنسولين والجلوكاجون طفيف. ويتضح التأثير النسبي لكل مجموعة في الجدول التالي:

تأثير البروتين والكربوهيدرات والدهون على الجلوكاجون والأنسولين

نوع الطعام	مستوى الأنسولين	مستوى الجلوكاجون
كربوهيدرات	↑↑↑↑↑	لا يوجد اختلاف
بروتين	↑↑	↑↑
دهون	لا يوجد اختلاف	لا يوجد اختلاف
كربوهيدرات ودهون	↑↑↑↑	لا يوجد اختلاف

بروتين ودهون	↑↑	↑↑
بروتين عالي وكربوهيدرات منخفضة	↑↑	↑
كربوهيدرات عالية وبروتين منخفض	↑↑↑↑↑↑↑↑↑	↑

مع الأخذ بذلك، فقد أخضع أحد إخصائي التغذية ٦٣ سيدة بمتوسط نسبة دهون ٢٩ في المائة (بينما النسبة المثالية هي ٢٢ في المائة) و٢٨ رجلاً بمتوسط نسبة دهون ٢٠ في المائة (بينما النسبة المثالية هي ١٥ في المائة) لنظام غذائي يمدهم بكربوهيدرات بطيئة الهضم مع نسب عالية نسبيًا من البروتين والدهون (٤٠ في المائة كربوهيدرات، ٣٠ في المائة بروتين، ٣٠ في المائة دهون) لمدة ستة أسابيع. ففقدت السيدات ٢,٧ كيلو جرام، بمعدل $\frac{١}{٢}$ كيلو جرام في الأسبوع الواحد. وانخفضت نسبة الدهون من ٢٩ إلى ٢٦ في المائة وثبتت كتلة الأنسجة العضلية على حالها. وذلك يعني أنهن قد قمن بحرق الدهون.

حرق الرجال أيضًا الدهون؛ حيث انخفضت نسبة الدهون لديهم من ٢٠ في المائة إلى ١٧ في المائة. وأضافوا إلى وزنهم ١,٣ كيلو جرام من العضلات. وذلك يعني فقدان ٢,٧ كيلو جرام من الدهون وزيادة ١,٣ كيلو جرام من العضلات. وحيث إن أيض العضلات أنشط، فذلك يعني أنهم اكتسبوا قدرة أكبر على حرق الدهون.

كمية البروتين

أثبتت النظم الغذائية العالية في البروتين أنها ذات فاعلية كبيرة في عملية التحكم في الوزن، ويرجع ذلك جزئيًا إلى حقيقة أنها تساعد على الإبطاء من سرعة تحول الطعام إلى دهون حيث تؤدي إلى فقد السوائل. وعلى الرغم من ذلك؛ فعند تناول الكثير من البروتين دون كربوهيدرات كافية، يتم إفراز كيتونات سامة في الدم. ويحاول الجسم جاهدًا التخلص من هذه الكيتونات عن طريق البول. فيصاحب فقد السوائل فقد مؤقت في الوزن؛ وحيث إن الجسم لا يرغب في وجود بروتين زائد في الدم دون وجود كمية كافية من الكربوهيدرات؛ يقوم الأنسولين بتحويل البروتين إلى دهون.

بينما يحتاج الإنسان إلى ٤٠ جرامًا من البروتين في اليوم، فإن زيادة هذه النسبة إلى ٨٠ جرامًا على المدى الطويل، يرفع من مخاطر هشاشة العظام ويجهد الكليتين. بالإضافة إلى ذلك. إذا اختار أحد الأشخاص تناول اللحوم كمصدر رئيسي للدهون، فإن ذلك يجعل نظامه الغذائي مرتفعًا في نسبة الدهون المشبعة وهي ليست مفيدة سواء للصحة أو للتحكم في الوزن.

نسبة الكربوهيدرات والبروتين في نظام حرق الدهون

على المدى القصير، في خلال حوالي ٣٠ إلى ٩٠ يومًا، يمكن أن تساعد زيادة ما يحصل عليه الجسم من بروتين من ٦٠ – ٧٠ جرامًا في اليوم، وخاصة من السمك والخضراوات، على إعادة التحكم في مستوى سكر الدم وفي حرق الدهون. لذلك، فنظام حرق الدهون ينقص الوزن عن طريق توفير كمية كبيرة من السعرات عن طريق البروتين (٢٥ في المائة) أكثر من النظام الغذائي العادي (١٥ في المائة) كوسيلة للتحكم في توازن سكر الدم وتقليل مقاومة الأنسولين. وبعد مرور ٣٠ إلى ٩٠ يومًا، تنخفض نسبة البروتين إلى ٢٠ في المائة من السعرات كي يتم الحفاظ على تأثير نظام حرق الدهون. كذلك، يستهلك الشخص الذي لا يعاني من مشكلات في الوزن أو سكر الدم من ١٥ إلى ٢٠ في المائة من السعرات الحرارية كبروتين على المدى الطويل. ويقدم الجزء الثالث من هذا الكتاب الطرق العملية لكيفية تطبيق هذا النظام.

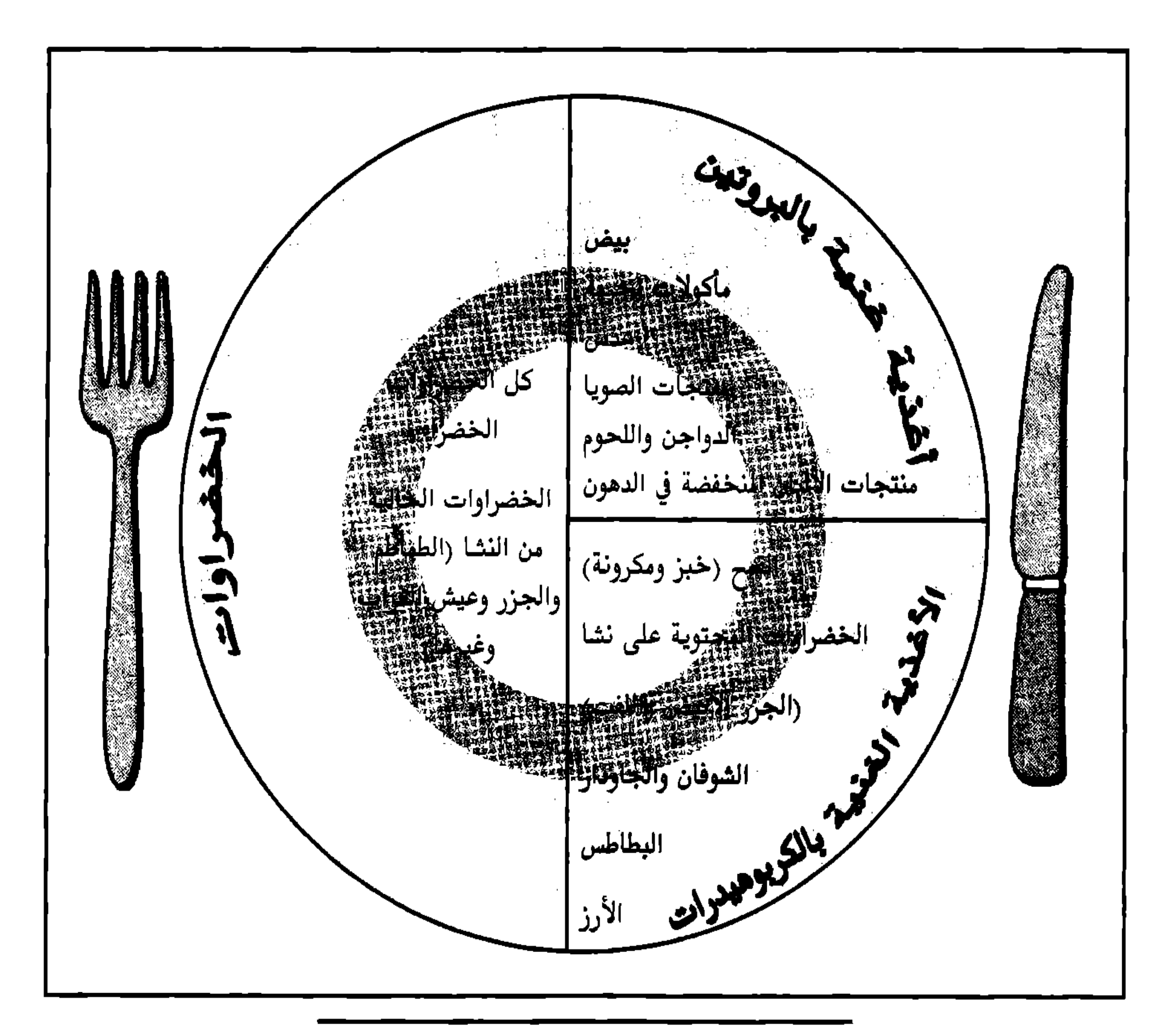
التوازن المثالي

	البروتين	الكربوهيدرات	الدهون
النظام الغذائي العادي	١٥ ٪	٤٥ ٪	٤٠ ٪
نظام حرق الدهون (أول ٣٠ يومًا)	٢٥ ٪	٥٠ ٪	٢٥ ٪
نظام حرق الدهون (استمرار النظام بعد مرور ٩٠ يومًا)	١٥ – ٢٠ ٪	٥٥ – ٦٠ ٪	٢٥ ٪

يحتاج الجميع لتناول بعض البروتين وبعض الكربوهيدرات والنوع المناسب من الدهون. والطريقة الأفضل للقيام بذلك هي التعقل في تناول الكربوهيدرات بطيئة الهضم مثل الشوفان والجاودار بجانب الأطعمة الغنية بالبروتين.

تعد أسهل وأصح طريقة للحصول على ٦٠ جرامًا من البروتين و١٢٠ جرامًا من الكربوهيدرات في اليوم هي تقسيمهم بين الوجبات، أي ٢٠ جرامًا من البروتين و٤٠ جرامًا من الكربوهيدرات في كل من الإفطار والغداء والعشاء. ويوضح الفصل الثامن الكميات والأنواع المفصلة للدهون التي يجب تناولها.

كما تعد أفضل طريقة لتخيل محتوى كل وجبة، وخاصةً وجبتي الغداء والعشاء، هي تناول أي من الأطعمة الغنية بالبروتين والموضحة في الشكل التالي، مع حصة مساوية من إحدى الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات، بالإضافة إلى حصتين من الخضراوات.



المجموعات الغذائية لنظام حرق الدهون

لرفع معدل حرق الدهون لأقصى درجة، يحتاج الشخص لزيادة ما يتناوله من أغذية غنية بالبروتين مقارنة بالأغذية الغنية بالكربوهيدرات، بالإضافة إلى تناول المزيد من الفواكه والخضراوات الطازجة. ويعد مقدار الكربوهيدرات والبروتين الذي توفره الخضراوات الخالية من النشا (مثل البروكلي واللفت والكرنب والبسلة والسبانخ والجزر) قليلاً، ولذا يمكن تناولها دون قيود مع نظام حرق الدهون. فيمكن تناول حصتين من الخضراوات مع كل وجبة رئيسية.

وهذه بعض الأمثلة:

بروتين	الكربوهيدرات	الخضر
سلمون مسلوق	مع أرز بسمتي أسمر	مع سلاطة خضراء
توفو مملح	مع مكرونة من الحبوب الكاملة	مطهوة على البخار مع الخضراوات
صدور فراخ مشوية	مع بطاطس جديدة مسلوقة	مع لوبيا مطهوة على البخار
جبن قريش (من الحليب خالي الدسم)	مع كعكة الشوفان	مع سلاطة طماطم وبروكلي

يشمل نظام حرق الدهون ثمرتين من الفاكهة بطيئة الهضم كوجبات خفيفة بين الوجبات الرئيسية. ويمكن الإبطاء من تأثيرهما على مستوى سكر الدم عن طريق تناول بعض بذور القرع المرتفعة في نسبة البروتين جنبًا إلى جنب مع ثمرتي الفاكهة.

للإفطار، يمكن تحقيق التوازن المثالي والحصول على كمية البروتين والكربوهيدرات المناسبة عن طريق تناول كوب من رقائق الشوفان وبعض الفاكهة المقطعة وكمية من الحليب منزوع الدسم أو حليب الصويا، على سبيل المثال. ويقدم الفصل الرابع من الكتاب قوائم طعام ووصفات منفصلة.

مشكلة النظام الغذائي الشامل

قوبلت النظرية التي تدعو لعدم الجمع بين البروتين والكربوهيدرات في النظم الغذائية بالكثير من النقد في ضوء الدراسات الحديثة التي توضح فوائد الجمع بينهما على سكر الدم. ورغم بقاء جميع الأسس الغذائية التي قد قدمتها هذه النظرية في مواجهة الزمن، فإن هذا الجزء يحتاج إلى مراجعة، خاصةً بالنسبة لمن يعانون من نقص التحكم في سكر الدم ومن مشكلات الزيادة في الوزن.

والمبادئ الناتجة عن كل الأمثلة في هذا الفصل هي:

- **التأكد من أن جميع الوجبات الرئيسية والوجبات الخفيفة تُحقق التوازن بين البروتين والكربوهيدرات**
- **التأكد من الحصول على ٦٠ جرامًا من البروتين يوميًا (في الثلاثين يومًا الأولى)**

الفصل الثامن

الدهون المفيدة والضارة

لا شك أن معظم الناس يتناولون الكثير جدًا من الدهون، ولكن هناك بعض أنواع الدهون التي تحسن من قدرة الجسم على حرق الدهون. ونتيجة للخوف من الدهون وكثرة الدعاية للنظم الغذائية منخفضة الدهون، لم يلحظ الكثيرون الدور الذي تلعبه الدهون الأساسية في حرق الدهون.

كانت الفكرة الأساسية وراء النظام الغذائي منخفض الدهون كالتالي؛ بما أن كل جرام من الدهون يعطي سعرات حرارية (٩ كيلو سعر) أكثر مما يعطيه جرام واحد من البروتين، فالطريقة الأسرع لخفض السعرات هي تقليل الدهون. ولكن تم اكتشاف وجود دهون أساسية (أحماض دهنية متعددة غير مشبعة) ودهون غير أساسية (أحماض دهنية مشبعة). فعند تناول ١٠٠ جرام من الدهون المشبعة، فإن كل ما يستطيع الجسم القيام به هو حرق هذه الدهون للحصول على الطاقة أو تخزينها في صورة دهون. ومن ناحية أخرى، عند تناول ١٠٠ جرام من دهون متعددة غير مشبعة من البذور أو زيت البذور أو السمك، فإنها تستخدم بواسطة المخ والأعصاب وتدعم المناعة وتساعد على توازن الهرمونات وتقلل من الالتهابات وتحافظ على صحة البشرة. وإذا تبقى شيء من هذه الدهون بعد كل هذه العمليات، فإن الجسم يستخدمها للحصول على الطاقة أو يُخزنها في صورة دهون. وبذلك، يختلف أثر السعر الحراري الواحد من الدهون المشبعة بالنسبة للتحكم في الوزن عن تأثير سعر حراري واحد من دهون متعددة غير مشبعة كليةً.

علاوة على ذلك، تساعد بعض أنواع الدهون المتعددة غير المشبعة على تكوين مادة شبيهة بالهرمونات تسمى بروستجلندين (Prostaglandin)، وهي تتحكم في الأيض وحرق الدهون والالتهابات. وتعرف أفضل أنواع الدهون المتعددة غير المشبعة التي تقوم بهذه الوظيفة بالأحماض الدهنية الأساسية من نوع أوميجا-٣، وهي موجودة في بذور الكتان وبذور القرع والأسماك، وخاصةً أسماك المياه الباردة آكلة اللحوم مثل الماكريل والرنجة

والسلمون والتونة. ويعود تناول مثل هذه الأطعمة بالكثير من الفوائد، على العكس من تناول اللحوم ومنتجات الألبان الغنية بالدهون المشبعة. ولذا، يشمل نظام حرق الدهون – للكثير من الناس – خفض كمية البروتين التي يحصلون عليها من اللحوم ومنتجات الألبان – يتضح ذلك في قوائم ووصفات الطعام الموجودة في الجزء الرابع.

كما يوجد نوع ثالث من الدهون يقع بين هذين النوعين ويسمى بالدهون الأحادية غير المشبعة، ويعد زيت الزيتون مصدرًا غنيًا له على وجه الخصوص. وهذا النوع من الدهون لا يتساوى في الفائدة مع الأطعمة التي تزود الجسم بالدهون من نوع أوميجا-٣، ولا يتساوى في الضرر مع الدهون المشبعة. وقد أشارت إحدى الدراسات إلى أن تناول الدهون الأحادية غير المشبعة بدلاً من الدهون المشبعة يساعد على استقرار مستويات السكر في الدم وعلى تحسين مقاومة الأنسولين والتحكم في الوزن.

لا للدهون المشبعة

يفضل لإنقاص الوزن التقليل من تناول الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة. ففي الوقت الحاضر، حتى الطفل العادي الذي يتراوح عمره بين ٦ و١٦ سنة يستهلك أكثر من ٣٢٠ كيلو جرامًا من الدهون المشبعة. ذلك، وترتبط الدهون الزائدة عن الحد بالسمنة وأمراض القلب والسرطان ومرض السكر وتزيد من الضغط على عملية الأيض.

عملية الهدرجة

رغم ما تتميز به الدهون المتعددة غير المشبعة في صورتها الطبيعية من فوائد، فإنها قد تؤدي إلى نفس الضرر الذي تسببه الدهون المشبعة، إن لم يكن أسوأ إذا تمت معالجتها أو قليّها أو الإضرار بها. فعندما تتغير جزيئات هذه الدهون الأساسية أثناء المعالجة (أو ما يسمى بعملية الهدرجة) أو القلي، فلا يمكنها العودة بأية فائدة على الجسم ويطلق عليها الدهون المهدرجة. بالإضافة إلى ذلك، قد يؤدي القلي أو التسخين إلى فسادها أو أكسدتها، وذلك يعني احتمال حدوث تفاعل متسلسل للأكسدة في الجسم مما يؤدي إلى تدمير خلايا الجسم. ومن أمثلة الأطعمة الغنية بالدهون المهدرجة ما يلي:

البطاطس المقلية	البطاطس ورقائق الذرة والمقرمشات
الهامبورجر	البسكويت
هامبورجر السمك المقلي	حلوى الدونتس
قطع فراخ مقلية (ناجتس)	السمن الصناعي النباتي
الحلويات	المايونيز
قوالب الشوكولاته	معظم تتبيلات السلاطة

ترتفع نسبة هذه الدهون المهدرجة في العديد من الأطعمة النباتية المصنعة. فتتجمد الزيوت النباتية خلال الهدرجة ولهذا السبب يتجمد السمن الصناعي النباتي - وهو نوع من الزيوت النباتية السائلة - حيث تمت هدرجته. لذا، يجب التأكد من خلو الأطعمة مثل الهامبورجر النباتي والسجق النباتي من "الزيوت النباتية المهدرجة جزئيًا" وذلك عن طريق قراءة المكونات وطريقة العمل الموضحة على العلبة.

توجد الدهون المشبعة في اللحوم ومنتجات الألبان والزبد والبيض (يحتوي البيض البلدي على كميات أقل). وبناء على ذلك، يجب تجنب هذه الأطعمة أيضًا عند اتباع نظام حرق الدهون.

حساب كمية الدهون

تتفق جميع الجهات الطبية على أنه يجب تقليل ما يحصل عليه الفرد من دهون عن ٣٠ في المائة من السعرات الكلية التي يتناولها الفرد في اليوم، ولكن كيف يمكن معرفة نسبة الدهون في نوع الطعام الذي نشتريه؟ هذه معادلة بسيطة توضح إذا ما كانت الأطعمة المعلبة عالية في الدهون أم لا.

يمكن القيام بذلك عن طريق النظر إلى عدد السعرات الحرارية لكل ١٠٠ جرام، بعد ذلك يتم النظر إلى عدد جرامات الدهون في كل ١٠٠ جرام ثم ضرب هذا الرقم في ١٠. فإذا كان الناتج أكثر من ثلث عدد السعرات في كل ١٠٠ جرام تكون نسبة الدهون أكثر من ٣٠ في المائة.

فعلى سبيل المثال، يوفر الزبادي ٦٠ كيلو سعرًا لكل ١٠٠ جرام. ومحتوى الدهون لكل ١٠٠ جرام هو ٣,٥ جرام. بالضرب في ١٠ سيكون الناتج ٣٥ ثم قسمة ٣٥ على ٦٠ (٠,٥٨) وهذا يعني أن ٥٨ في المائة من السعرات الحرارية في هذا الزبادي تأتي من الدهون.

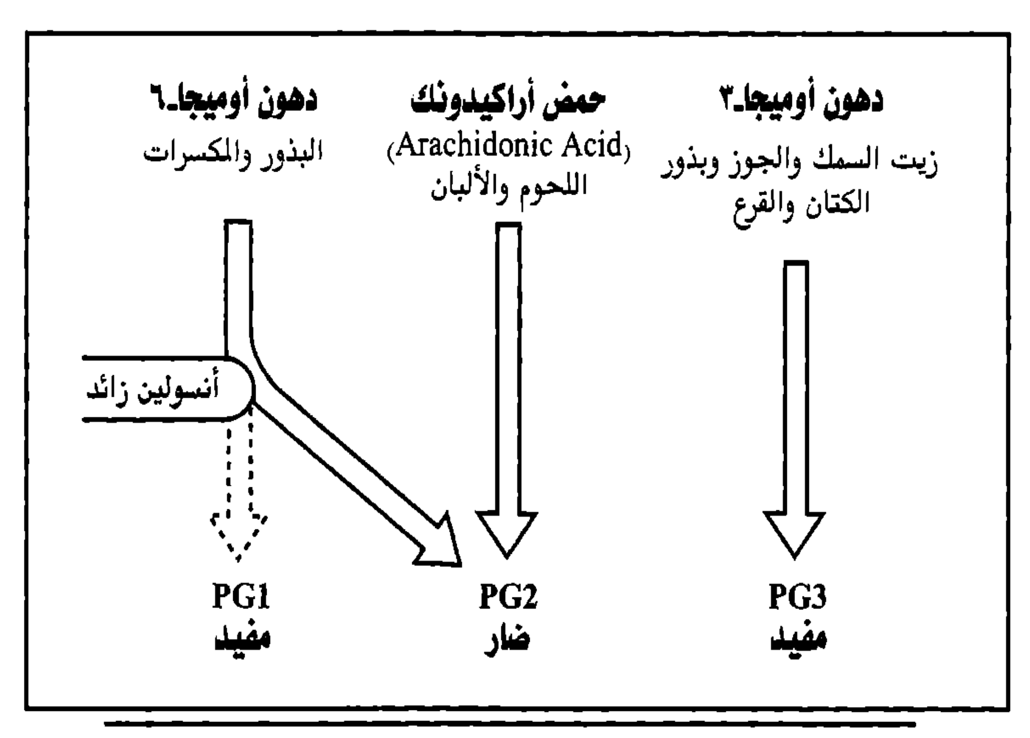
يمكن استخدام هذه الطريقة البسيطة عند التسوق.

دهون أوميجا-٣

ليس من الضروري أو المطلوب تجنب الأحماض الدهنية الأساسية من نوع أوميجا-٣ الموجودة في بذور الكتان وبذور القرع والسمك من أجل إنقاص الوزن. فبوجه عام، يعاني معظم الناس من نقص في هذه الدهون، ولذا، يُفضل تناول المزيد من السمك والبذور والتقليل من اللحوم ومنتجات الألبان وأنواع الطعام الأخرى الغنية بالدهون المشبعة، لأنه يمكن لدهون أوميجا-٣ أن تساعد على حرق الدهون؛ حيث تساعد الجسم على تكوين البروستجلنديين (وهي مادة شبيهة بالهرمون) تساعد على منع الآثار الضارة للأنسولين.

يوضح الشكل اللاحق كيف يمكن للجسم أن ينتج ثلاثة أنواع من البروستجلنديين (PG) - PG1 وPG2 وPG3. كما يناسب كلا من PG1 وPG3 نظام حرق الدهون، بينما لا يناسبه PG2.

تقوم الدهون من نوع أوميجا-٣ الموجودة في بذور الكتان والقرع بتكوين PG3 فقط وهو النوع المفيد. ولكن، يمكن لدهون أوميجا-٦ والموجودة في بذور السمسم وعباد الشمس والقرع أن تنتج PG1 المفيد أو PG2 الضار (كلما زاد إفراز الأنسولين، يزيد إفراز PG2). ومن ناحية أخرى، عند زيادة نسبة دهون أوميجا-٣ في الطعام (والتي تمد الجسم بالحمض الدهني "إيكوزابنتايونيك" (Icosapentaenoic Acid) والمعروف اختصارًا بـ EPA)، تزيد نسبة دهون الأوميجا-٦ التي تتحول إلى PG1 وهو النوع المفيد في عملية حرق الدهون.



تأثير الأنسولين ودهون أوميجا-٣ على البروستجلنديين

فالخلاصة هي أن تناول الأسماك والبذور أو زيوتها يساعد الجسم على حرق الدهون والحفاظ على الصحة. ويشتمل نظام حرق الدهون على تناول إحدى هذه الدهون الأساسية بطريقة من هذه الطرق:

- **الإفطار:** ملعقة مائدة من البذور مع حبوب الإفطار أو مع زبادي أو مع بودرة الإفطار (خليط من بذور القرع وبذور الكتان)
- **الوجبات الخفيفة:** ملعقة مائدة من بذور الكتان مع وجبة خفيفة من الفاكهة
- **الوجبات الرئيسية:** حصة صغيرة من السمك أو ملعقة مائدة من بذور الكتان على السلاطة
- **تتبيلة السلاطة:** ملعقة مائدة من زيت البذور

للحصول على كمية كافية من الدهون الأساسية، يحتاج الإنسان إلى اثنين من أي من هذه الخيارات كل يوم.

وبالطبع يصعُب هذا على من يخافون من الدهون. فلدى الناس أفكار خاطئة عن الدهون بأنها ضارة كليةً. وفي الواقع، فهذه الأحماض الدهنية الأساسية تنقي الجلد الجاف وتحفز الأيض وتعزز وظائف المخ وتحمي القلب وتقوي جهاز المناعة. ومن المعروف الآن أن لدى الجسم ميكانيكية للتغذية الاسترجاعية للدهون، حيث يستجيب جهاز إحساس الدهون للدهون الأساسية بقوة بينما تضعف استجابته للدهون المشبعة. بمعنى أن الجسم يحتاج لنوع محدد من الدهون. ولكن، عند تناول النوع الخاطئ من الدهون لا يرضى الجسم بذلك، ويتناول الشخص المزيد. ومن جانب آخر، فإنه عند تناول الكمية الكافية من الدهون كل يوم، ستتلاشى الرغبة في تناول أنواع الطعام الغنية بالدهون.

تعد نسبة الدهون في نظام حرق الدهون، وهي ٢٥ في المائة من السعرات، أقل من النسبة الموجودة في الأنظمة الغذائية العادية، والتي تمد الجسم بنسبة ٤٠ في المائة من السعرات في صورة دهون. ولكن الفرق الكبير هو في نوع الدهون وليس في كميتها. فتناول الطعام بهذه الطريقة يعني أن ثلث ما يتم تناوله من دهون هو عبارة عن دهون مشبعة مقارنة بثلثين في النظام الغذائي العادي.

كما تحظى طريقة الطهي ببعض الأهمية أيضًا. وأفضل الطرق بالترتيب هي: تناول الطعام النيئ ثم الطهي بالبخار ثم الغلي ومن بعده السلق ويلي ذلك القلي بالبخار ثم الخبز وأخيرًا الشواء. كذلك يجب تجنب الطعام المقلي بكل طريقة ممكنة.

يشمل نظام حرق الدهون المبادئ التالية:

- **القيام بخفض الكمية التي يتم تناولها من الدهون إلى ٢٥ في المائة من السعرات الحرارية**
- **تناول الأطعمة الغنية بالدهون الأساسية من نوعي أوميجا-٣ وأوميجا-٦ الموجودة في الأسماك وبذور الكتان والقرع وزيوتهم**
- **الابتعاد عن أنواع الطعام الغنية بالدهون المشبعة أو الدهون المهدرجة أو المعالجة**
- **الابتعاد عن الطعام المقلي أو المحروق أو المحمر بشدة**

الفصل التاسع

الألياف

بجانب الكربوهيدرات سريعة الهضم والكربوهيدرات بطيئة الهضم يوجد نوع آخر مهم وهو الألياف. فالألياف عبارة عن كربوهيدرات غير قابلة للهضم. والألياف التي تستخدم في النظم الغذائية تُصنع من أجزاء النبات التي لا تستطيع إنزيمات الهضم تفكيكها (رغم أن بعضها تهضمه البكتريا في القولون). وعلى الرغم من ذلك، فإن لها وظيفة مهمة؛ لأنه عند تناول الطعام الغني بالألياف، تقوم الألياف بإبطاء إطلاق السكر الموجود في الطعام، وهذه العملية مفيدة للتحكم في الوزن.

لذا، يفضل اتباع النظام الغذائي القائم على الألياف لأسباب صحية عديدة؛ حيث تقل فرصة من يتناول الكثير من الألياف في الإصابة بسرطان الأمعاء أو مرض السكر أو الزائدة الدودية ويكون غير معرض تمامًا للمعاناة من الإمساك. وحيث إن الألياف تعد مكونًا أساسيًا للفواكه والخضراوات والعدس والفول والحبوب الكاملة، فليس هناك حاجة لإضافة الألياف عند تناول هذه الأطعمة. وتخلو الألياف تمامًا من السعرات، لهذا من المعتقد أن النظام الغذائي الغني بالألياف الطبيعية يزيد من الشعور بالامتلاء. وفي النهاية، فأيهما أسهل تناول ستة قوالب من الشوكولاته أم نصف كيلو من الجزر؟

من أهم الأسباب وراء اعتبار الأطعمة الغنية بالألياف أكثر تحقيقًا للشبع من الأطعمة الأخرى هو قدرة الألياف على امتصاص الماء، حيث تزيد هذه القدرة من صعوبة هضمها. فيفرز الجسم في اليوم الواحد حوالي ١٠ لتر من العصارة الهضمية في القناة الهضمية، وبذلك تؤثر قدرة امتصاص الطعام الذي تم تناوله للماء على كتلة الطعام الذي سيتم هضمه. فألياف القمح، كتلك الموجودة في النخالة، لا تتسم بنفس قابلية الامتصاص التي تتسم بها بعض ألياف الخضراوات: فعند وضعها في الماء يزداد حجمها عشر مرات، بينما يزداد حجم الألياف الموجودة في نبات الكونجاك الياباني مئة مرة.

الألياف القابلة للذوبان وغير القابلة للذوبان

رغم أن للألياف تأثيرًا على معدل إفراز الجلوكوز في مجرى الدم، فإن ذلك التأثير يعتمد اعتمادًا كليًا على نوع هذه الألياف. فتبطئ الألياف الموجودة في الحبوب الكاملة غير المقشرة من إطلاق الجلوكوز، بينما ينخفض تأثير الألياف الموجودة في الحبوب المطحونة (مثل تلك الموجودة في الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة). ومن الأسباب التي تجعل عصائر الفاكهة والخضراوات سريعة الهضم هي زوال جميع الألياف منها. وبينما تحسن الألياف غير القابلة للذوبان من الهضم عن طريق زيادة حجم البراز وتقليل الإمساك بفاعلية، فالألياف القابلة للذوبان أفضل للإبطاء من إطلاق الكربوهيدرات من الطعام. وهناك العديد من الأطعمة التي تحتوي على الاثنين معًا.

تقلل الألياف القابلة للذوبان أو الألياف اللزجة - مثل تلك الموجودة في الفول والعدس والشوفان - من سرعة هضم الطعام، وبالتالي من استجابة سكر الدم. وتشير الأبحاث إلى أن الألياف القابلة للذوبان تؤدي إلى الشعور بالامتلاء على المدى القصير - مباشرةً بعد تناول الطعام، بينما تقلل الألياف غير القابلة للذوبان من الرغبة في تناول الطعام لتسع ساعات أو أكثر بعد تناول الطعام. وربما يتم ذلك بواسطة الإبطاء من إطلاق الكربوهيدرات إلى مجرى الدم، مما يؤدي إلى زيادة الإحساس بالشبع على المدى الطويل. وعلى ذلك فمن المهم تناول الأطعمة غير المعالجة مثل الفول والعدس والبذور والحبوب الكاملة للحصول على أكبر كمية من الألياف لأسباب متعددة؛ من ضمنها: الإبطاء من إطلاق السكر في مجرى الدم وزيادة الشعور بالشبع.

ألياف الجلوكومانان

تستخدم بعض الألياف القابلة للذوبان كعلاج يساعد على الهضم وفقد الوزن وكعلاج لمرض السكر. ويشمل هذا النوع من الألياف: قشر السليوم (الموجود لدى محلات الأطعمة الصحية) وألياف الكونجاك (Konjac) وهو نبات ياباني غني بالألياف. هذا وتعتبر ألياف الكونجاك الغنية بمادة الجلوكومانان (Glucomannan) - وهي عبارة عن سكر يحتوي على

ـت متكررة من سكر الجلوكوز والمانوز مرتبطين برابطة بيتا ١ – ٤، ويوجد هذا المركب في ـذور الكونجاك – من أكثر أنواع الألياف فاعلية للتحكم في توازن سكر الدم. ذلك، لأنها تساعد ـى الإبطاء من سرعة استخلاص السكر الموجود في الطعام وطرحه في مجرى الدم. وهذا يعني ـخفض نسبة الأنسولين التي يحتاجها الجسم، وبالتالي انخفاض مخزون الدهون. كما يدل ـ على أن للجلوكومانان قدرة مميزة على إنقاص الوزن. وتعتبر الألياف الموجودة في ـوفان بين ألياف الحبوب الأخرى، من أكثر أنواع الألياف قدرة على تحقيق ذلك مما ـجعل الشوفان من الأطعمة التي تتميز بقدرتها على حرق الدهون. ولذلك، يتضمن نظام حرق الدهون" الشوفان.

ـوجه عام، فإن ألياف الجلوكومانان من أفضل أنواع الألياف، وقد تم استخدامها كعلاج ـيادة الوزن والإمساك ومرض السكر. وقد سجلت دراستان إحداهما في اليابان والأخرى في ـولايات المتحدة أنه عند تناول المرضى ٣ جرام من ألياف الجلوكومانان في اليوم، فإنهم ـفقدون $\frac{١}{٢}$ كيلو جرام إضافيًا في الأسبوع. وقد تم اختبار الجلوكومانان على ١٠ أشخاص ـعانون من زيادة في الوزن بإعطاء كل منهم ٣ جرام في اليوم لمدة ثلاثة أشهر. فنجح تسعة ـخاص في إكمال التجربة وكان متوسط فقد الوزن يقدر بحوالي ٣ كيلو جرام لكل منهم، ـون أن يغيروا في نظامهم الغذائي أو التمارين الرياضية التي يمارسونها. وبذلك، أكدت هذه ـتائج على فائدة هذا النوع الفريد من الألياف. وليس السبب الرئيسي لقدرة الجلوكومانان ـى إنقاص الوزن هو ما يسببه من شعور بالامتلاء، وإنما مساعدته على الإبطاء من سرعة ـتخلاص السكر من الطعام وطرحه في مجرى الدم.

نظرًا للتغيرات في قانون الطعام الجديد، لم يعد من المسموح بيع الجلوكومانان المستخرج ـ ألياف الكونجاك في المملكة المتحدة، رغم أنه من الممكن شراء ألياف الكونجاك. وتحتوي ـف الكونجاك على ٦٠ في المائة من الجلوكومانان. ولذا، فتناول ٥ جرام من الكونجاك ـيئ يساوي ٣ جرام من الجلوكومانان. ولمن يرغب في إنقاص الوزن يفضل تناول ٥ جرام ـ الكونجاك مع كوب كبير من الماء في بداية كل وجبة رئيسية.

يشمل نظام حرق الدهون المبادئ التالية:

- **تناول كل الأطعمة الخالصة الغنية طبيعيًا بالألياف**
- **تناول الكثير من الأطعمة الغنية بالألياف القابلة للذوبان (الفول والعدس والشوفان)**
- **إضافة ألياف الكونجاك أو ألياف الجلوكومانان كمكمل غذائي**

الفصل العاشر

احتباس الماء وأنواع الحساسية

يتكون ثلثا جسم الإنسان من الماء. وبتغيير كمية الماء المحبوسة في الجسم يمكن تغيير الوزن بسرعة. لأنه إذا تعرض الجسم للجفاف عن طريق عدم تناول الكمية الكافية من الماء أو عن طريق تناول الكثير من القهوة أو الشاي (اللذين يتسببان في فقد سوائل الجسم)، يمكن فقد الوزن. كما يمكن فقد الماء بطريقة أخرى وهي تناول طعام منخفض جدًا في السعرات الحرارية، حيث يستخدم الجسم مخزون الطاقة في صورة جليكوجين، وبهذا يفقد الماء. غير أن هذه الطريقة ليست الطريقة التي يجب اتباعها إذا كان القارئ يرغب حقيقةً في إنقاص الوزن، لأن ما سينقص من وزن سيعود مرة أخرى، إلا إذا كان القارئ يرغب في المعيشة بقية حياته على نظام غذائي منخفض السعرات، أو كان يريد الإسراف في تناول القهوة أو المعاناة من الجفاف. وبالتالي، تظهر أعراض كبر السن أسرع؛ حيث إن مشكلة الوزن الزائد لا ترتبط في الأساس بزيادة الماء وإنما بزيادة الدهون.

إن تناول الكثير من الماء لا يؤدي إلى زيادة الوزن (إلا إذا كان تناول الماء هذا بعد التوقف عن شرب الماء لفترة طويلة). ففي الواقع، يفضل تناول لتر من الماء يوميًا لأن الماء يساعد الجسم على التخلص من المواد السامة الناتجة عن الأنسجة الدهنية أثناء حرقها. ويساعد الماء أيضًا على تخفيف الدم إذا أصبح تركيز البروتين أو السكر شديدًا فيه. (ولهذا تشعر بالعطش بعد تناول وجبة عشاء كبيرة أو بعد تناول الحلوى). فقد أشار البعض إلى حدوث نقص كبير في الوزن وتحسن في الصحة عند تناول لتر أو لترين من الماء يوميًا.

قد يحتفظ الجسم في بعض الأحيان بالكثير من الماء، مما يؤدي إلى زيادة الوزن. وليست هذه الزيادة نتيجةً لشرب الكثير من الماء ولكنها نتيجةً لفقد الجسم قدرته على التحكم في توزيع الماء بداخله، مما يؤدي إلى الاستسقاء (Oedema) أو احتباس الماء. وذلك قد يؤدي، على سبيل المثال، إلى طراوة الثدي عند بعض السيدات قبل الدورة الشهرية. كما يمكن أن يزيد الوزن حوالي ٣ كيلو جرام نتيجة احتباس الماء الزائد، وقد تختفي هذه الزيادة في

خلال ٤٨ ساعة إذا ما تم القضاء على أسباب احتباس السوائل. وإذا كانت الإجابة بنعم لثلاثة أو أكثر من الأسئلة التالية، فهناك احتمال أن يكون احتباس الماء جزءًا من مشكلة زيادة الوزن.

- هل يبدو وجهك منتفخًا حول العينين؟
- هل يبدو مثقلاً بالماء أو منتفخًا عند الضغط عليه؟
- هل تشعر بأن ذراعك منتفخ أكثر من كونه ممتلئًا بالدهون أو العضلات؟
- هل جلدك جاف أو تعاني من القشرة؟
- هل تلاحظ تغيرات مفاجئة في وزنك؟
- هل تعانين من طراوة الثدي؟
- هل أنت معرض لأي نوع من أنواع الحساسية؟

قد يكون احتباس السوائل الزائدة في الجسم نتيجةً لواحد من ثلاثة أسباب هي: نقص الدهون أو زيادة السكر أو الحساسية.

نقص الدهون الأساسية

يحفظ الجسم الماء في خلايا مكسوة بغشاء مكون معظمه من الدهون الأساسية. وفي حالة عدم وجود هذه الدهون الأساسية في النظام الغذائي، يفقد الجسم القدرة على الحفاظ على توازن الماء. فمن ناحية، يجف الجلد ويزداد احتمال الإصابة بالقشرة ويفرز الجسم الكثير من العرق. ومن ناحية أخرى، تصبح الخلايا مثقلةً بالماء ويبدو جسم الإنسان منتفخًا ويزداد الوزن. فيستخدم الجسم الدهون الأساسية عند السيدات لتكوين مادة شبيهة بالهرمونات تسمى بروستجلندين وهي مادة تتحكم في الهرمونات وفي توازن الماء خلال الدورة الشهرية. وعلى ذلك، فبدون هذه الدهون الأساسية من المرجح احتباس السوائل الزائدة قبل الدورة الشهرية. ولهذا السبب، يمكن أن يساعد تناول كمية كافية من الدهون الأساسية على إنقاص الوزن إذا كان جزء من الوزن الزائد ناتجاً عن احتباس الماء.



زيادة السكر

إذا زادت نسبة السكر في الدم، فإن ذلك قد يؤدي إلى احتباس السوائل الزائدة كذلك. ومهما اختلف مكان وجود السكر في الجسم ومهما كان شكله - جلوكوز أو جليكوجين أو دهون - فإن كل جزيء من السكر يحمل ماء. فإذا ارتفعت نسبة السكر في الجسم نتيجة لإفراط في تناول السكريات، تحتبس السوائل الزائدة في الجسم؛ وحيث إنه من المفيد الحفاظ على مخزون مناسب من الجليكوجين، فليس هناك حاجة لوجود دهون زائدة أو جلوكوز زائد. فالحفاظ على توازن سكر الدم يساعد على منع تخزين الوزن الزائد على شكل ماء.

علاقة الحساسية بزيادة الوزن

تحتبس السوائل الزائدة في أجسام بعض الناس نتيجة تناول الأطعمة التي يعانون من حساسية تجاهها. وتثير كلمة "حساسية" دلائل بعيدةً عن المعنى الأصلي للكلمة: فالحساسية نحو مادة ما تعني ببساطة الشعور بعدم تحمل هذه المادة، ويؤدي هذا الشعور إلى رد فعل من الجهاز المناعي.

فعندما يعاني أحد الأشخاص من حساسية نحو نوع معين من الطعام، تكون لديه رغبة شديدة في تناول هذا الطعام بكثرة. ومن خلال عملي مع عدد من الأشخاص الذين يعانون من حساسية وزيادة في الوزن، أصبح من الواضح أن الإسراف في تناول الطعام يحدث غالبًا مع بعض مجموعات الطعام فقط. فعندما تعلم هؤلاء الأشخاص أن يتناولوا الكمية التي يرغبون فيها من أي نوع طعام غير ذلك الذي يشتبه في حساسيتهم تجاهه، توقف إسرافهم في تناول الطعام. كما أن تجنب هذه الأطعمة تمامًا نتج عنه نقص في الوزن بمقدار ١,٥ إلى ٢ كيلو جرام ووصل ما فقدوه في بعض الأحيان إلى ٣,٥ كيلو جرام. ومن الطبيعي أن يكون نقص الوزن هنا — والذي حدث في فترة قصيرة - نتيجة للتخلص من السوائل الزائدة المحبوسة وليس نتيجةً للتخلص من الدهون.

يعمل جهاز المناعة مع البروستجلندين (مادة شبيهة بالهرمونات) الذي يتكون بواسطة الدهون الأساسية. وقد يؤدي هرمون البروستجلندين عند زيادة المواد غير المرغوب فيها في الجسم إلى احتباس الماء بالإضافة إلى انتفاخ البطن. كذلك، يمكن للحساسية أن تكون مسئولة عن الكثير من الأعراض العقلية والجسمانية الواضحة مثل التقلبات المزاجية والاكتئاب وفتح الشهية والنعاس بعد تناول الطعام والإرهاق العقلي وبعض الأمراض الأخرى غير الخطيرة. ويتضح من ذلك أن أنواع الحساسية ترتبط بزيادة الوزن بعدة طرق.

يعد عدم استقرار مستوى سكر الدم من أحد الأعراض الجسمانية للحساسية، وهو يؤثر بدوره على الشهية. ولكن لا يمكن التأكد من أن رد الفعل المبدئي للطعام يؤدي إلى زيادة الشهية، وبالتالي الإسراف في تناول الطعام. ولكن تشير ملاحظاتي الناتجة عن تجربتي مع أربعة عملاء إلى أن بعض أنواع الحساسية تلعب دورًا في بعض الأحيان في مشكلات زيادة الوزن.

فمن أنواع الأطعمة الشائعة التي يصاب الناس بالحساسية تجاهها: القمح والحليب والبيض والخميرة والسكر والمواد المضافة والمكسرات. ومن أكثر الأطعمة التي تسبب الحساسية بين هذه الأنواع منتجات الألبان والقمح. فتقريبًا يعاني ثلثا الناس من رد فعل مضاد لواحد من هذه الأطعمة. ومن المفيد للجميع التوقف عن تناول منتجات القمح الغنية بالجلوتين. كما يجب الحد من أو تجنب منتجات الألبان التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون المشبعة إذا كان هناك أي نوع من أنواع الحساسية تجاهها.

بجانب ما تسببه الكحوليات من حساسية، فهي تؤدي أيضًا إلى اضطراب في القناة الهضمية عند بعض الناس حيث تزيد من فرصة عدم هضم البروتين وتزيد من فرص الإصابة بالحساسية.

سيؤدي تجنب الأغذية التي تسبب هذه الأعراض إلى الشعور بتحسن في الصحة. كما سيساعد نظام حرق الدهون والمكملات الغذائية على خفض إمكانية الإصابة بالحساسية (انظر الفصل السابع عشر). ويمكن للجسم بعد شهرين أو ثلاثة أشهر أن يتحمل كميات

قليلة من المواد التي تسبب الحساسية. وقد تنتهي هذه الحساسية تمامًا بالنسبة لبعض الناس، بينما يجب أن يحذر البعض الآخر من بعض أنواع الطعام لبقية حياتهم. فإذا كنت تشعر بشكوك حول إصابتك بالحساسية من شيء ما، فإنه من الأفضل استشارة إخصائي تغذية، حيث يستطيع أن يجري مجموعة من الاختبارات مع تقديم النصيحة المناسبة عما يجب أن تتناوله وما يجب أن تتجنبه ومساعدتك في تقليل إمكانية الإصابة بالحساسية. إذا كنت قد أصبت بحساسية خطرة أو مهددة للحياة، فيوصى بالخضوع لاختبارات الحساسية التي توضح الأطعمة التي يجب تجنبها تحت إشراف طبيب مؤهل.)

والخلاصة أن نظام حرق الدهون يوصي بما يلي:

- **اكتشاف إذا ما كانت هناك أية إصابة بالحساسية تجاه أي نوع طعام وتجنب تناول هذا الطعام. كذلك، فمن الأفضل استشارة إخصائي تغذية ليقدم مساعدته في هذا الأمر**
- **تناول من ١ إلى ٢ لتر من الماء في اليوم**

الفصل الحادي عشر
الفيتامينات والمعادن وعملية الأيض

تعتمد الطريقة التي يستخدم بها الجسم الدهون والبروتين والكربوهيدرات والماء على ـدت الإنزيمات التي تعتمد بدورها على العناصر الغذائية الصغرى: الفيتامينات والمعادن. ركي تتكيف عملية الأيض مع حرق الدهون، فإنه من الضروري حصول الجسم على ـميات مثالية من هذه العناصر. فعلى سبيل المثال، يحتاج الجسم إلى الزنك وفيتامين B_6 حتى يقوم بإفراز الأنسولين. أما الكروم، فهو يساعد الأنسولين على التحكم في مستوى سكر ـدم. ويحتاج الجسم فيتامين B والماغنسيوم وفيتامين C لكي يقوم بتحويل الجلوكوز إلى ـاقة بدلاً من تحويله إلى دهون. ويحتاج الجسم إلى كل هذه العناصر بجانب حاجته ـفيتامين B بيوتين كي يقوم بحرق الدهون.

تحويل الجلوكوز إلى طاقة

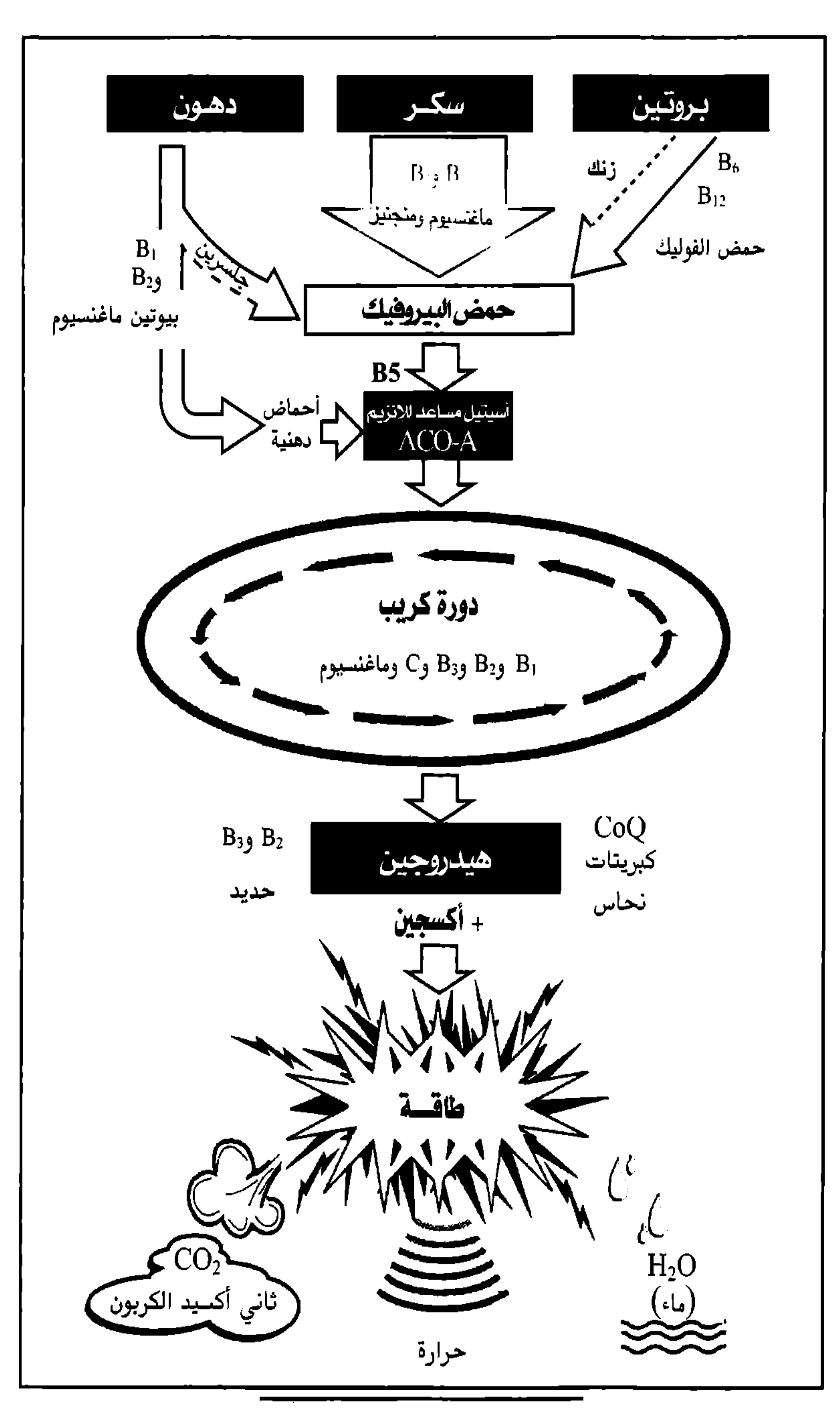
يتكون جسم الإنسان من عدد من الخلايا؛ حيث يتكون كلٌ من المخ والعضلات والكبد ـ جلد والجهاز المناعي والقلب والشرايين من مجموعة من الخلايا التي تنفذ وظائف الجسم ـ الهضم أو الحركة أو التفكير. ويعد الجلوكوز مصدر الطاقة الذي تقوم عليه جميع هذه ـوظائف؛ حيث يحصل الجسم على الجلوكوز من الأطعمة التي تحتوي على كربوهيدرات. ـ . يعتبر الحفاظ على توازن مستوى السكر في الدم خطوة أولى من أجل الحصول على هذه ـطاقة.

تحتوي كل خلية، من الثلاثين تريليون خلية التي يحتوي عليها جسم الإنسان، على ـصانع صغيرة للطاقة تسمى بالميتوكوندريا وهي تقوم بتحويل الجلوكوز إلى مادة كيميائية ـخرى تسمى حمض البيروفيك. ويصدر عن هذه العملية كمية صغيرة من الطاقة تستخدمها ـخلية كي تقوم بعملها. وإذا تمت هذه العملية دون وجود كمية كافية من الأكسجين، ـتكون مادة ثانوية تسمى حمض اللاكتيك. ويسبب هذا الحمض آلام العضلات التي يشعر

بها من يقوم بتمارين رياضية عنيفة للمرة الأولى في صباح اليوم التالي، لأنه يستخدم عضلات لم تكن تتحرك بهذه الطريقة من قبل. و يرجع جزء من هذا الألم إلى قيام الشخص بإجهاد هذه العضلات بشدة دون توفير كمية كافية من الأكسجين، مما يتسبب في تكون حمض اللاكتيك. وبزيادة التمارين الرياضية، تنمو عضلات أكبر ويقل الضغط على هذه العضلات ويستخدم الجسم المزيد من الأكسجين. فتمد تمارين الأيروبك خلايا العضلات بكمية كافية من الأكسجين تمكنها من العمل بطريقة صحيحة.

يتحول حمض البيروفيك بعد ذلك إلى أسيتيل مساعد للإنزيم A والمعروف اختصارًا باسم (AcoA). وربما تعد هذه المادة أكثر المواد حيويةً، ذلك لأنه يمكن للجسم أن يحرق الدهون أو البروتين في حالة الجوع الشديد – على سبيل المثال عندما يصل عدّاء في سباق مسافات طويلة إلى قمة الإجهاد – ليُكون أسيتيل مساعد للإنزيم A ويستخدمه للحصول على الطاقة. ولكن هذه الطريقة ليست فعالة بالقدر الكافي، لذلك يُفضل الجسم استخدام الكربوهيدرات للحصول على الطاقة التي يحتاج إليها.

ابتداء من هذه اللحظة، يحتاج الجسم للأكسجين في كل خطوة. يدخل الأسيتيل المساعد للإنزيم A في تفاعل كيميائي يعرف بدورة كريب (يرجع اسمها إلى مكتشفها وهو إرنست كريببس)، وهذه الدورة تفصل جزيئات الهيدروجين التي تقابل الأكسجين فيما بعد ثم تنطلق الطاقة وينطلق حوالي ٩٠ في المائة من طاقة الإنسان من هذه المرحلة النهائية. ويتبقى ثاني أكسيد الكربون الذي يخرج عن طريق الزفير والماء الذي يخرج في صورة البول بالإضافة إلى الحرارة. فيشعر الإنسان بالحرارة عند ممارسة التمارين الرياضية لأن خلايا العضلات تنتج الكثير من الطاقة والتي تولد حرارة وتجعل الإنسان يلهث ليستنشق الأكسجين ويُخرج ثاني أكسيد الكربون.



تحويل الطعام إلى طاقة

فيتامينات حرق الدهون

لا تمثل الكربوهيدرات المركبة والأكسجين إلا جزءًا واحدًا من المعادلة. فهناك الإنزيمات التي تتحكم في هذه التفاعلات الكيميائية بدقة. وتعتمد هذه الإنزيمات نفسها على ما لا يقل عن تسعة فيتامينات وستة معادن. فإذا كان هناك أي نقص في هذه المواد المحفزة، تتوقف الميتوكوندريا أو مصانع الطاقة عن العمل. وتكون النتيجة هي عجز في إنتاج الطاقة وفقد القدرة على الاحتمال، بالإضافة إلى اضطرابات أخرى. ويقوم الجسم بتحويل كل ما لا يستطيع تحويله إلى طاقة إلى دهون. لذا، يعتمد جزء كبير من التحكم في الوزن على تكوين الطاقة بطريقة فعالة.

من أهم أنواع الفيتامينات مجموعة فيتامينات B المركبة، وهي عائلة من ثماني مواد مختلفة، تقوم كل مادة من هذه المواد بوظيفة أساسية في إنتاج الطاقة. فلا يمكن للجلوكوز أن يتحول إلى حمض البيوروفيك دون فيتاميني B1 وB3 (النياسين). أما أسيتيل المساعد للإنزيم A (AcoA)، فلا يتكون إلا بواسطة فيتامينات B1 وB2 وB3، وأهم أنواع هذه الفيتامينات فيتامين B5 حمض البانتوثنيك. كما تحتاج دورة كريب إلى فيتامين B1 وB2 وB3 كي تقوم بوظيفتها بطريقة صحيحة. ولا يمكن للدهون أو البروتين إنتاج الطاقة من دون فيتاميني B6 وB12 وحمض الفوليك أو البيوتين.

لقد كان من المعتقد أنه يجب على النظام الغذائي المعتدل أن يوفر كمية كافية من فيتامين B؛ ولكن أوضحت الدراسات أنه على المدى الطويل يؤدي النقص الطفيف في هذه الفيتامينات إلى نفاد هذه الفيتامينات من الخلايا. وتتمثل العلامات الأولى لهذا النقص في: ضعف حالة الجلد والقلق والاكتئاب وتشوش العقل والضيق والإرهاق وهو أكثرها انتشارًا.

تعجز بعض أنواع النظم الغذائية عن توفير متطلبات الجسم من هذه الفيتامينات الحيوية. وقد أشار عدد من الأبحاث أن عشرة أشخاص فقط يتبعون نظامًا غذائيًا يوفر الكمية اليومية الموصى بتناولها من فيتامين B6 أو حمض الفوليك. وفي دراسة أجريت في أحد معامل التغذية، تم تقييم ٨٢ متطوعًا يتبع العديد منهم نظامًا غذائيًا متوازنًا وطُلب

منهم حساب الحد الأقصى لما يحتاجون إليه من مواد غذائية. وقد تمت إضافة فيتامينات B في شكل مكملات غذائية للنظام الغذائي الذي يتبعه الاثنان وثمانون متطوعًا، في صورة جرعات تساوي الكمية اليومية الموصى بها مضاعفة عشرين مرةً. وبعد ستة أسابيع، حقق ٧٩ في المائة من المشاركين تحسنًا في الطاقة، وشعر ٦١ في المائة بلياقة جسمانية أفضل من قبل، ولاحظ ٦٠ في المائة تحسنًا في النشاط الذهني والذاكرة.

نظرًا لأن فيتامينات B تذوب في الماء وتتميز بحساسيتها للحرارة، فإنها تُفقد بسهولة عند سلق الطعام. وبالتالي، تعد الفاكهة الطازجة والخضراوات النيئة وبذور القمح أفضل المصادر الطبيعية لفيتامينات B. كذلك، تحتوي البذور والمكسرات والحبوب الكاملة على كميات معقولة من فيتامينات B، كما تحتوي اللحوم والأسماك والبيض ومنتجات الألبان أيضًا على هذه الفيتامينات، ولكن تنخفض هذه الكميات عند طهي الطعام أو تخزينه لفترات طويلة.

معادن حرق الدهون

تقوم المعادن المختلفة مثل الحديد والكالسيوم والماغنسيوم والكروم والزنك بدور فعال في إنتاج الطاقة. ويعد الكالسيوم والماغنسيوم من أهم هذه الأنواع لأن كل خلايا العضلات تحتاج إلى مخزون مناسب من هذين العنصرين من أجل الانقباض والانبساط. فيؤدي نقص الماغنسيوم، الذي يعاني منه الكثير ممن لا يتناولون كميات كافية من الفاكهة والخضراوات، إلى حدوث تقلص عضلي نتيجة عدم قدرة العضلات على الانبساط. كما يحتاج الجسم للماغنسيوم لأنه يساعد أكثر من نصف الإنزيمات الموجودة في الجسم على العمل بطريقة مناسبة وهو يلعب دورًا حيويًا لمساعدة الجسم على استخدام الكربوهيدرات.

يحتاج الجسم إلى الزنك وإلى فيتامين B6 لإفراز الإنزيمات التي تقوم بهضم الطعام. كما تقوم المعادن بدور أساسي في إنتاج هرمون الأنسولين الذي يساعد على التحكم في مستوى سكر الدم. كما يؤدي نقص الزنك إلى اضطراب في الشهية ويسبب فقد حاسة التذوق والشم، وفي بعض الأحيان يؤدي إلى الإفراط في تناول اللحوم والجبن وبعض أنواع الطعام الأخرى ذات المذاق القوي.



مع التقدم في العمر تنخفض نسبة ما يحصل عليه الإنسان من كروم. والكروم نوع أساسي من المعادن يساعد على استقرار مستوى السكر في الدم، وبالتالي يساعد على التحكم في الوزن. ويعد متوسط ما يتم تناوله في اليوم من الكروم أقل من ٥٠ ميكرو جرامًا، بينما الكمية المثالية التي ينبغي تناولها بالنسبة لمن يعانون من مشكلات في الوزن وفي سكر الدم هي حوالي ٢٠٠ ميكرو جرام. ويوجد الكروم في الأطعمة الكاملة، وعلى ذلك فهو يوجد في الدقيق أو الخبز أو المكرونة المصنعين من القمح غير المقشور بنسبة أعلى من النسبة الموجود بها في الأغذية المعالجة. ويوجد أيضًا في الفاصوليا والمكسرات والبذور. ويعد نبات الهليون (أسباراجوس) وعيش الغراب من الأطعمة الغنية جدًا في عنصر الكروم. وحيث إن الكروم يعمل مع الأنسولين على موازنة مستوى السكر في الدم والشهية والوزن، فكلما ازداد اختلال مستوى السكر، استهلك الجسم كمية أكبر من الكروم، وبالتالي، يعاني من يدمنون السكريات أو المنبهات ويتناولون الأطعمة المعالجة من مخاطر نقص الكروم حيث يفقد الدقيق ٩٨ في المائة من نسبة الكروم الموجودة فيه عند التصنيع، وهذا سبب آخر للابتعاد عن الأطعمة المعالجة.

أشارت دراستان تم إجراؤهما في إحدى جامعات مينيسوتا إلى أن الكروم يساعد على بناء العضلات وحرق الدهون. فيمكن للكروم أن يساعد على حرق الدهون ويساعد على بناء العضلات في حالة القيام بالتمارين الرياضية. بالإضافة إلى ذلك، يساعد الكروم على خفض نسبة الكوليسترول والحفاظ على استقرار مستويات سكر الدم، ولذلك فهو مفيد بالأخص لمن يعانون من مخاطر الإصابة بسكر الدم.

وتبقى إمكانية الحصول على الكمية المطلوبة من الكروم من النظام الغذائي فقط مسألة قيد النقاش. ولذا، فمن المفضل الحصول على كميات من المعادن الحارقة للدهون في صورة مكملات غذائية، بالإضافة إلى تناول الأطعمة الكاملة. وأفضل أشكال الكروم هي بيكولينات الكروم أو بولي نيكوتينات الكروم.



وهم النظام الغذائي المتوازن

يصعب الحصول على الكمية المثالية من الفيتامينات والمعادن التي يحتاج إليها الجسم لإتمام عملية الأيض بطريقة فعالة قدر الإمكان، حتى في حالة تناول أنواع الطعام التي يوصي بها هذا الكتاب. وقد تفاجئ البعض هذه المعلومة، إذ أنه من المعروف أن اتباع نظام غذائي متوازن يعني الحصول على كل الفيتامينات والمعادن التي يحتاج إليها الجسم. ولكن الحقيقة الموجعة هي أن هذا الكلام غير صحيح. فقد أوضحت كل الأبحاث التي تم القيام بها خلال العقد الماضي أنه من غير المرجح أن يحصل من يتبعون نظامًا غذائيًا متوازنًا على كل ما يوصى به من كمية يومية من فيتامينات ومعادن.

فهذه الكميات الموصى بها تقع عند مستويات تمنع حدوث أي من الأمراض الناتجة عن النقص في هذه العناصر؛ وهي ليست مستويات مثالية. فالمستويات المثالية غالبًا ما تكون أعلى بكثير من هذه الكميات. كما تعتمد هذه الكميات على أسلوب حياة الفرد والنظام الغذائي والتاريخ الصحي وعدد آخر من العوامل.

نقص المواد الغذائية

يعاني الكثير من النقص الشديد في العديد من العناصر الغذائية. فمن أخطر أسباب هذا النقص الاختيار الخاطئ لنوع الطعام الذي نتناوله. ويمثل الدقيق المعالج والسكر والدهون ثلثي النظام الغذائي العادي، وجميع هذه الأطعمة تخلو من الفيتامينات والمعادن. فيفقد الطعام حوالي ٨٠ في المائة من المواد الغذائية، التي عادةً ما يحتوي عليها خلال عملية المعالجة أو الطهي. فعلى سبيل المثال، يفقد الدقيق ٩٨ في المائة من الكروم و٧٨ في المائة من الزنك عند معالجته. ورغم ذلك، فحتى الأطعمة الكاملة لم تعد كاملة كما كانت من قبل، فبعض أنواع البرتقال لا تحتوي على فيتامين C! كما يمكن لمئة جرام من الدقيق الكامل أن يمدوا الجسم بنسبة ٠,٣ ملليجرام من فيتامين B5؛ وهو جزء من الكمية المثالية التي تساوي حوالي من ٥٠ إلى ١٠٠ ملليجرام. وفي بعض الأحيان، تفقد الأطعمة الكثير من العناصر الغذائية نتيجة التخزين. فمن الواضح أن ما نتناوله اليوم من طعام ليس على نفس درجة نقاء ما كان يتناوله أجدادنا من أطعمة.

كما تلعب طرق الزراعة الحديثة دورًا كبيرًا في هذا الفقد، حيث نحصل على العناصر الغذائية من النبات أو من الحيوانات التي تناولت هذه النباتات؛ حيث تنتج النباتات الفيتامينات بشرط أن تحصل على العناصر المناسبة، والتي تشمل المعادن، من التربة. كما تأتي المعادن الموجودة في التربة من الصخور التي تم سحقها في العصور الجليدية أو الثورات البركانية أو الأحداث الجيولوجية، ولذلك هناك مخزون محدود من هذه المعادن.

لقد سمحت لنا طرق الزراعة الحديثة بزيادة استهلاك الأرض والوصول إلى الحد الأقصى من إنتاج الطعام ومن الأرباح دون العودة بأية فائدة على الأرض نفسها. بالإضافة إلى ذلك، تحتوي الأسمدة الكيميائية على مواد كيميائية تمسك ببعض المعادن مثل الزنك وتمنع النبات من امتصاصها. كما يكون للتلوث، مثل الأمطار الحمضية، نفس هذا التأثير. وحيث إن جفاف مثل هذه المعادن لا يعوق نمو النبات، وإنما يؤثر فقط على القيمة الغذائية، فإن الفلاحين لا يملكون أي حوافز مالية لإعادة تعدين التربة. ولهذه الأسباب، على سبيل المثال، قد يختلف الجزر المتوفر حاليًا عن الجزر الذي كان موجودًا من قبل تمامًا، حتى وإن كان يماثله في الشكل واللون. ولذلك، ترتفع نسبة العناصر الغذائية في الأطعمة التي تُزرع بالطرق العضوية وفي تربة مضاف إليها معادن.

حمض الهيدروكسيستريك (HCA)

على الرغم من أن حمض الهيدروكسيستريك (HCA) الموجود في نبات التمر هندي ليس من الفيتامينات، فإنه من الممكن أن يساعد على إنقاص الوزن. وقد ثبت أن هذه المادة يمكنها الإبطاء من تكوين الدهون وتقليل الرغبة في تناول الطعام. كذلك فليس لحمض الهيدروكسيستريك أي تأثير سام أو احتياطات استعمال. ويستخرج الهيدروكسيستريك من القشرة المجففة لنبات التمر هندي، والذي تم استخدامه كنوع من التوابل أو المواد الحافظة في الشرق لمئات السنين؛ ويعتقد أنه من أغنى المصادر بحمض الهيدروكسيستريك.

يعمل حمض الهيدروكسيستريك عن طريق تثبيط سترات اللياز - ثالث فوسفات الأدينوسين، وهو إنزيم يعمل على تحويل السكر إلى دهون. فتستخدم الكربوهيدرات

الموجودة في وجبة الطعام في البداية لتوفير مخازن الطاقة قصيرة المدى (الجليكوجين). ويتحول أي فائض إلى دهون بواسطة هذا الإنزيم، ولكن يمنع حمض الهيدروكسيتريك حدوث ذلك. فقد تراكمت الأدلة على قدرات حمض الهيدروكسيتريك على حرق الدهون منذ عام ١٩٦٥. فعلى سبيل المثال، في تجربة، لا يتم فيها الإفصاح عن شخصية المتطوعين أو القائمين على الاختبار حتى تخلو النتائج من التحيز، استمرت لمدة ثمانية أسابيع سجل المشتركون متوسط نقص في الوزن يساوي ٥ كيلو جرام للشخص، مقارنةً بـ ٢ كيلو جرام عند تناول أقراص التخسيس.

علاوة على ذلك، يقلل حمض الهيدروكسيستريك من فرص ارتباط الدهون والكربوهيدرات وقد أكدت التجارب على الحيوانات على ذلك. ومن المحتمل أن يلعب حمض الهيدروكسيستريك دورًا في مساعدة من يعانون من ارتفاع ثلاثي الجليسريد – نوع من الدهون – أو زيادة نسبة الكوليسترول في الدم. كما أن هناك أدلة على أنه يمكن لحمض الهيدروكسيستريك أن يعزز من حرق السعرات وأن يرفع مستويات الطاقة. وطبقًا لإحدى الشركات المنتجة لحمض الهيدروكسيستريك، فإن لهذا الحمض نتائج إيجابية جدًا. ورغم أنه لا يساعد كل الناس، فإنه يساعد حوالي ٥٠ في المائة ممن قاموا باستخدامه.

من المحتمل أن يكون لهذا الحمض فائدة إضافية للنظام الغذائي منخفض السعرات الغني بالكربوهيدرات بطيئة الهضم والمنخفض في الدهون المشبعة. وهو متوفر في صورة مكمل غذائي مع الكروم في أغلب الأوقات.

المكملات الغذائية لنظام حرق الدهون

يوصى بتدعيم النظام الغذائي المتوازن الذي يتبعه الفرد بالفيتامينات والمعادن التي تحرق الدهون للتأكد من إتمام عملية الأيض بكفاءة. وتختلف الكمية المثالية التي تناسب كل فرد؛ ويمكن معرفة النسبة المناسبة عن طريق استشارة إخصائي تغذية. ولكن، يوضح الشكل التالي النسب التقريبية لمستويات المكملات الغذائية للشخص العادي الذي يتبع نظامًا غذائيًا متوازنًا.



	المقدار اليومي المثالي
فيتامينات	
فيتامين A	٧٥٠٠ وحدة دولية
فيتامين B1 (ثيامين)	٧٥ ملليجرامًا
فيتامين B2 (ريبوفلافين)	٧٥ ملليجرامًا
فيتامين B3 (نياسين)	١٠٠ ملليجرام
فيتامين B5 (بانتوثينات)	٧٥ ملليجرامًا
فيتامين B6 (بيريدوكسين)	١٠٠ ملليجرام
فيتامين B12 (كوبالامين)	١٠ ميكرو جرام
حمض الفوليك	١٠٠ ميكرو جرام
بيوتين	٥٠ ميكرو جرامًا
فيتامين C	١٠٠٠ ملليجرام
فيتامين D	٤٠٠ وحدة دولية
فيتامين E (دي ألفا توكوفيرول)	٥٠٠ وحدة دولية
معادن	
كالسيوم	٢٠٠ ملليجرامً
ماغنسيوم	١٠٠ ملليجرامً
حديد	١٠ ملليجرامً
زنك	١٥ ملليجرامًا
منجنيز	٥ ملليجرامً
كروم	٢٠٠ ميكرو جرام
عناصر أخرى	
حمض الهيدروكسيستريك (HCA)	٧٥٠ ملليجرامًا

يمكن الحصول على هذه الكميات بسهولة عن طريق تناول واحدة أو اثنتين من تركيبات المكملات الغذائية التي سنتطرق إليها لاحقًا. كما يمكن أن تساعدك محلات الأطعمة الصحية على الوصول لهذه المستويات بأسهل وأرخص طريقة ممكنة، حيث تمكنك من الاختيار بين مجموعة من الماركات التجارية الجيدة. ويجب تناول المكملات الغذائية مع الطعام؛ ويفضل تناولها مع وجبة الإفطار أو توزيعها على اليوم كله، حيث إننا نحتاج الطاقة خلال النهار؛ وبالتالي، نحتاج لمخزون مناسب من العناصر الغذائية. لذا، فنظام حرق الدهون ينصحك بأن تقوم كل يوم لمدة ثلاثة شهور على الأقل بالتالي:

- **تناول مكملات غذائية تحتوي على فيتامينات متعددة وقوية، بالإضافة إلى المعادن بجانب فيتامين C**
- **تناول مكملات غذائية إضافية تحتوي على الكروم وحمض الهيدروكسيستريك**

الفصل الثاني عشر

الهرمونات وبدائل الهرمونات

من الشائع أن يصاحب زيادة الوزن تغير في الهرمونات الجنسية. فيزداد بالنسبة لبعض النساء الوزن أثناء الحمل وتبقى الزيادة كما هي حتى بعد الولادة. وبالنسبة للبعض الآخر، قد يؤدي تناول أقراص منع الحمل أو بدائل الهرمونات أو التوقف عنها إلى زيادة في الوزن. فمن أكثر الأوقات التي قد يحدث فيها زيادة في الوزن للعديد من النساء سنوات ما قبل انقطاع الطمث (والتي تبدأ من سن الأربعين). كما يحدث ذلك في سن اليأس، عند توقف الدورة الشهرية. ويعد التغير في توزيع الوزن أكثر شيوعًا من زيادة الوزن نفسها.

أشكال الجسم

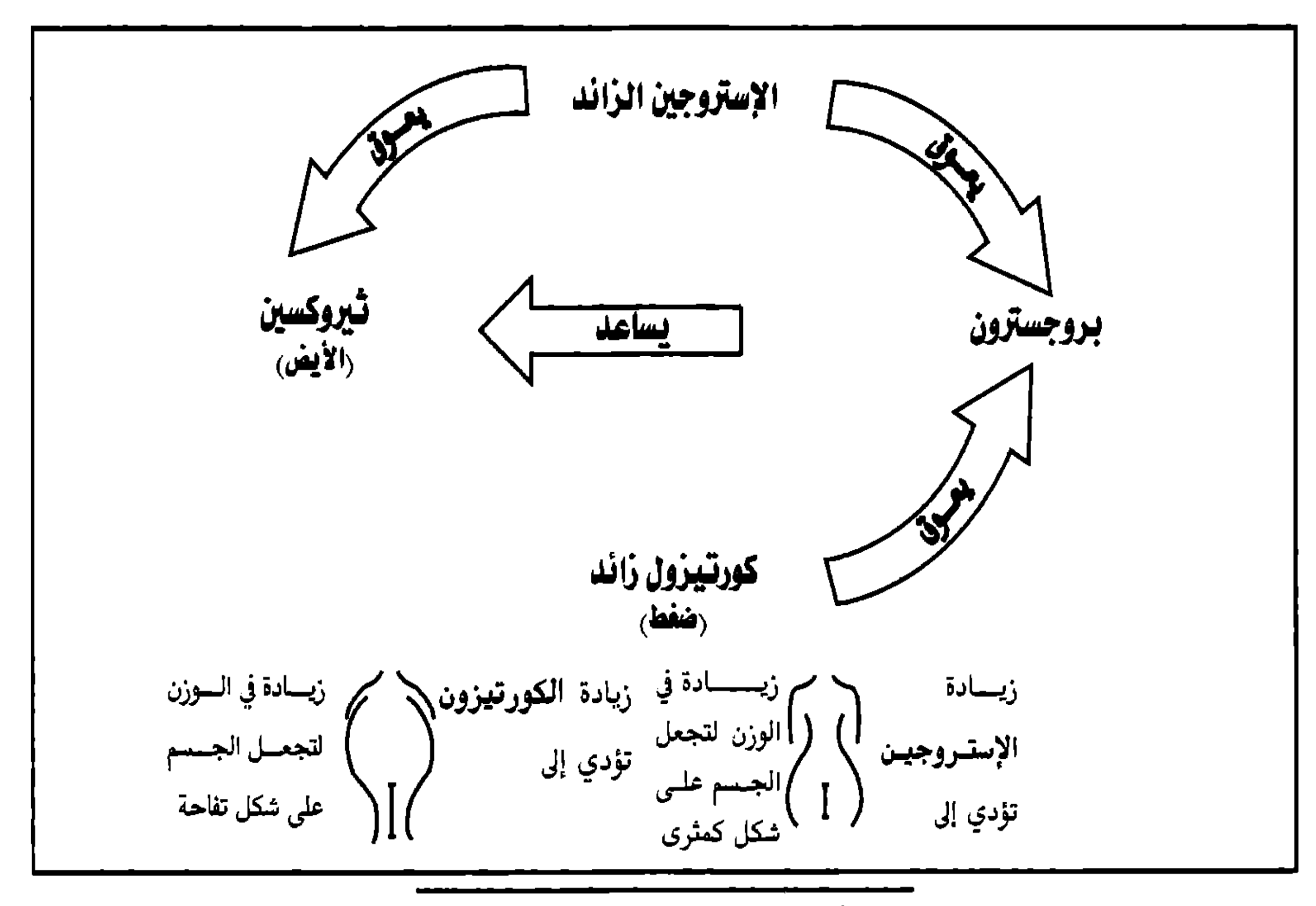
يؤدي الوزن الزائد على الوركين والفخذين إلى شكل جسم يسمى بالشكل الكمثري، وهو يرتبط بزيادة هرمون الإستروجين، وهو هرمون الأنوثة. بينما ترتبط زيادة الوزن في الجزء العلوي من الجسم بزيادة الأندروجين، وهو هرمون الذكورة.

تعد بعض هذه الاختلافات الهرمونية اختلافات جينية والبعض الآخر نتيجةً لأسلوب الحياة. فقد تكون الغدة الكظرية عند بعض الناس أنشط من غيرهم، وهو عامل يتأثر بأسلوب الحياة الضاغط المفعم بالمنافسة. فيؤدي ذلك إلى إفراز المزيد من هرمونات الغدة الكظرية، مثل هرمون الكورتيزول وهرمون الأدرينالين بجانب هرمون الذكورة — الأندروجين — والذين يساعدون على بناء البروتين والعضلات. فترتبط هذه الأنواع من هرمونات الغدة الكظرية بالذكور وتؤدي إلى زيادة في الوزن في الجزء العلوي من الجسم. وينبغي لمن ينطبق عليه هذا الوصف ألا يفرط في استخدام المنبهات الخاصة بالغدة الكظرية (راجع الفصل السادس) وأن يحرص على انخفاض مقدار ما يحصل عليه من دهون؛ حيث يؤدي تناول الكثير من الدهون، مجتمعًا مع الضغط المستمر ونقص التمارين الرياضية إلى السمنة. وفي الواقع، قد تؤدي زيادة هرمون الكورتيزول إلى زيادة كمية الإستروجين (الذي يفرز في الغدة الكظرية والأنسجة الدهنية والمبيض) وهذه الزيادة ينتج عنها زيادة الوزن في الجزء السفلي من الجسم أيضًا.



يعد كل من هرموني الإستروجين والبروجسترون من أهم هرمونات الأنوثة، ويتم إفرازهما في المبيض. ويجب أن يكون هناك نوع من التوازن بينهما. والمشكلة الشائعة بصورة كبيرة هي زيادة نسبة ما يفرزه جسم المرأة من هرمون الإستروجين عن نسبة هرمون البروجسترون وتحدث هذه الزيادة عادةً نتيجة النقص في إفراز البروجسترون وليس نتيجةً لزيادة إفراز الإستروجين. ويفرز المبيض البروجسترون بمجرد إطلاق البويضة خلال عملية التبويض. فإذا لم تتم عملية التبويض – وهي مسألة شائعة عند اقتراب سن اليأس، لا يتم إفراز البروجسترون. وينخفض إفراز البروجسترون بعد سن اليأس إلى أن يتلاشى تمامًا بينما يعمل هرمون الإستروجين كهرمون الأنوثة؛ حيث يساعد على تخزين الدهون خاصة على الوركين والفخذين، ويؤدي إلى امتلاء الجسم ولهذا السبب يزداد الوزن في هذه الأجزاء من الجسم عند السيدات بعد سن الخامسة والثلاثين.

كما يمكن أن يعاني الرجال أيضًا من زيادة في إفراز هرمون الإستروجين. فقد يحدث هذا عند انخفاض نسبة هرمون التستوستيرون، هرمون الذكورة، فيما يقابل بالتأثير الأنثوي للإستروجين. كما قد يساهم أي نظام غذائي غني باللحوم ومنتجات الألبان والأطعمة المعرضة للمبيدات في زيادة نسبة الإستروجين.



تأثير الهرمونات على توزيع الوزن

مشكلات الغدة الدرقية

تتحكم الغدة الدرقية التي تقع أسفل الرقبة في معدل الأيض عن طريق إفراز هرمون يسمى الثيروكسين؛ وهو هرمون يحفز الخلايا لإنتاج الطاقة بسرعة. ويعاني بعض من لديهم مشكلة في زيادة الوزن من مشكلات في الغدة الدرقية أيضًا، رغم انخفاض هذه النسبة. فقد يحدث ذلك عندما يكون إفراز الثيروكسين غير كافٍ، على الرغم من أن الزيادة في إفراز الإستروجين قد تتداخل أيضًا مع وظيفة الغدة الدرقية.

إذا كان هناك شك في أن عدم توازن الهرمونات يساهم في زيادة الوزن، فيجب استشارة أخصائي تغذية، حيث يستطيع أن يعمل مع الطبيب على إجراء الاختبارات الضرورية. ويمكن عندئذ علاج أي خلل في الهرمونات بالطريقة الصحيحة.

في هذه الأثناء، فإن الخطوات التالية، وهي جزء من نظام حرق الدهون، تساعد على توازن الهرمونات بطريقة طبيعية:

- **القيام بخفض ما يتم الحصول عليه من الدهون المشبعة وبقايا الهرمونات نتيجة تناول اللحوم الحمراء ومنتجات الألبان فقط بصورة غير منتظمة**
- **التأكد من الحصول على الكميات المثالية من الدهون الأساسية من البذور وزيوتها**
- **تناول أكبر قدر ممكن من المنتجات العضوية لتجنب المواد الكيميائية التي تعطل عمل الهرمونات**
- **الابتعاد عن بدائل الهرمونات وحبوب منع الحمل**
- **تجنب الضغط المستمر وعدم الإفراط في تناول المنبهات**
- **تناول كميات كافية من الفواكه والخضراوات الطازجة وتناول فيتامينات متعددة ذات فعالية عالية**

الفصل الثالث عشر

أفضل التمارين الرياضية لنظام حرق الدهون

بدون أدنى شك، يعد انخفاض نسبة ما يمارسه الناس من أنشطة رياضية من أبرز أسباب الزيادة الهائلة في عدد من يعانون من زيادة في الوزن؛ حيث تشير زيادة وسائل الترف في الحياة إلى نقص ما نبذله من طاقة. فكل من السيارات وجهاز التحكم عن بعد وأجهزة طهي الطعام ومطاعم توصيل الطلبات للمنازل ومحلات الفيديو والتدفئة المركزية والمصاعد هي أمثلة قليلة لما تقوم به الحياة الحديثة في التقليل من الحاجة إلى بذل الطاقة شيئًا فشيء، مما يؤدي في النهاية إلى الكسل ونقص الأنشطة الرياضية.

يعد هذا الأمر سلاحًا ذا حدين. فلا يؤدي انخفاض معدل ما يتم ممارسته من تمارين رياضية إلى نقص السعرات التي يحرقها الجسم فقط، وإنما يتداخل أيضًا مع طبيعة الشهية في الجسم ومعدل الأيض والقدرة على الحفاظ على استقرار مستوى الجلوكوز في الدم. وذلك يعني أن ممارسة التمارين الرياضية تعد ضرورة من أجل الحفاظ على توافق كيمياء الجسم.

فطبقًا لنظرية السعرات الحرارية، ليس للتمارين الرياضية دور كبير في تدعيم إنقاص الوزن. ففي النهاية، إن الجري لمسافة ميل يحرق ٣٠٠ سعر حراري فقط، وهو ما يساوي شريحتان من الخبز المحمص أو قطعة من فطيرة التفاح. ولكن تفتقر هذه الحجة إلى ثلاث نقاط رئيسية:

- **تأثير التمارين الرياضية هو تأثير تراكمي:** يحرق الجسم ٣٠٠ سعر حراري فقط عند الجري لمسافة ميل، ولكن عند القيام بذلك ثلاثة أيام في الأسبوع لمدة عام، سيكون إجمالي ما تفقده من سعرات هو ٢٢٠٠٠ سعر حراري، وهو ما يساوي فقد ٥ كيلو جرام. كما تعتمد كمية ما يحرقه الجسم من سعرات على الوزن واللياقة التي سيبدأ بهما الشخص التمارين الرياضية. فكلما ازداد الوزن وانخفضت اللياقة، ارتفعت الفائدة الناتجة عن القيام بالقليل من التمارين الرياضية.

- **يؤدي الاعتدال في ممارسة التمارين الرياضية إلى تقليل الرغبة في تناول الطعام:** يعد القليل من النشاط الجسماني ضروريًا لكي تعمل الشهية بطريقة صحيحة. كذلك، يعاني من لا يقومون بأي تمارين رياضية من شهية مفتوحة جدًا. وبالتالي، يزداد وزنهم بالتدريج.
- **تدعم التمارين معدل الأيض:** من أهم أسباب اعتبار التمارين الرياضية أحد مفاتيح إنقاص الوزن هو تأثير هذه التمارين على معدل الأيض. وطبقًا لأحد إخصائي التمارين الرياضية يمكن للعديد من الناس عند قيامهم بقيادة الدراجة أو الجري أو السباحة الوصول إلى معدلات أيض من ثماني إلى عشر مرات أكثر من المعدل الذي يمكنهم الوصول إليه دون ممارسة أي تمارين رياضية. واستكمالاً لذلك، ترفع التمارين الرياضية العنيفة من معدل الأيض لأكثر من ١٥ ساعةً بعد الانتهاء من ممارستها.

التمارين الرياضية والأيض

يعد الجمع بين النظام الغذائي والتمارين الرياضية من أفضل الطرق لإنقاص الوزن. فنقصان الوزن عن طريق النظام الغذائي الصارم يجعل نصف الجسم من الدهون والنصف الآخر من الأنسجة الخالية من الدهون مثل العضلات. وحيث إن كمية ما تحرقه العضلات من طاقة (سعرات حرارية) أكثر مما تحرقه الدهون، يؤدي النقص في العضلات إلى بطء في معدل الأيض. لذا، فمن الممكن عن طريق الجمع بين نظام حرق الدهون وبرنامج تمارين رياضية جيد التأكد من أن الجسم يفقد المزيد من الدهون. ومن أفضل أنواع التمارين الرياضية التي تساعد على إنقاص الوزن المشي السريع والركض وركوب الدراجة والسباحة والأيروبك والمشي والتزحلق والتمارين المتنوعة أو أي تمارين رياضية تتم ممارستها باستمرار وبقوة محددة.

كما تحافظ هذه التمارين على صحة الجسم وتقلل من مخاطر الإصابة بهشاشة العظام وتزيد الأنسجة العضلية في مقابل خفض نسبة الدهون في جسم الإنسان (يرتبط ارتفاع نسبة الدهون في جسم الإنسان مقارنةً بالأنسجة العضلية بأمراض القلب والسكر وبعض أنواع السرطان). كما تعمل التمارين الرياضية على تقوية القلب والرئتين وتساعد على التحكم في الضغط وتحسين الدورة الدموية.

التمارين الرياضية والأنسولين

طبقًا لأحد إخصائي أمراض السكر، تقلل زيادة الوزن من حساسية الأنسولين وبالتالي، يرتفع خطر الإصابة بمرض السكر. رغم ذلك، فهناك دليل أن التمارين الرياضية تزيد من حساسية الأنسولين؛ وبالتالي، تقل هذه المخاطر. فقد أشارت دراسة عمرها ٢٤ عامًا أجريت على ٦٠٠٠ رجل إلى ارتباط زيادة النشاط الجسماني بانخفاض مخاطر التعرض لمرض السكر بغض النظر عن مستوى السمنة.

تزداد أهمية التمارين الرياضية في فترة منتصف العمر حيث إنه كلما زاد العمر، قلت القدرة على الحفاظ على توازن مستوى سكر الدم. وقد أشارت دراسة أجريت على حوالي ٨٧٠٠٠ سيدة تتراوح أعمارهن بين ٣٤ و٥٩ سنة إلى انخفاض مخاطر التعرض لمرض السكر إلى الثلث لمن يمارسن التمارين الرياضية على الأقل مرة واحدة في الأسبوع عن غيرهن ممن لا يقمن بأي تمارين رياضية. وبينما لا تتضاءل مستويات الأنسولين مع مرور السنين بالضرورة، فإن الحساسية للأنسولين تتأثر بمرور السنين. كذلك، يؤدي النشاط الجسماني عند من هم في منتصف العمر وكبار السن إلى تحسين الحساسية للأنسولين؛ وبالتالي، المساعدة على استقرار مستوى الجلوكوز في الدم وثبات الوزن.

ينتج عن التمارين الرياضية المكثفة، مثل الأيروبك، انخفاض مستويات الأنسولين وارتفاع الجلوكاجون. وهذا يعني تحسين ما ينتجه الجسم من البروستجلنديين وتحسين الدورة الدموية (عن طريق توفير الأكسجين والعناصر الغذائية للخلايا) وزيادة القدرة على حرق الدهون. ولتحقيق ذلك يجب القيام بالتمارين الرياضية بمعدل ٦٠-٨٠ في المائة أعلى من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب.

لا تقوم التمارين الرياضية العنيفة — والتي تتطلب ممارستها كمية كبيرة من الأكسجين لإنتاج الطاقة التي يحتاجها الجسم - مثل رفع الأثقال بحرق الدهون بنفس الطريقة أو بنفس الدرجة. وإذا كانت هذه التمارين مكثفة بالدرجة الكافية، فيمكنها أن تطلق هرمون النمو (الذي يتحكم فيه البروستجلنديين المفيد) الذي يبني العضلات ويحرق الدهون. وهذا التأثير لا يحدث إلا عند زيادة معدل ضربات القلب بنسبة ٩٠ في المائة عن الحد الأقصى لها.

ومن هذا، يمكن القول إن للتمارين الرياضية العديد من الفوائد التي تجعل ممارستها أمرًا مهمًا بالنسبة لصحة الإنسان.

معدل التمارين الرياضية

ليس من الضروري أن تكون مولعًا باللياقة كي تستفيد من ممارسة التمارين الرياضية. فأهم شيء هو أن تتذكر أنه يجب البقاء في نطاق معدل ضربات القلب المناسب لعمرك (انظر ملحق "ج" لمعرفة كيفية حساب نطاق معدل ضربات القلب أثناء التمارين الرياضية). كما يمكن لشخص زائد الوزن أن يصل إلى نطاق معدل ضربات القلب للتمارين الرياضية المناسبة له عن طريق السير مئات قليلة من الياردات بينما يحتاج شخص آخر أكثر لياقة ورشاقة إلى السير بسرعة لمدة خمس دقائق على الأقل لكي يرفع من نبضه ليصل إلى نطاق معدل ضربات القلب المناسب له. ولهذا نحتاج لمراقبة النبض أثناء ممارسة التمارين الرياضية للتأكد من عدم ممارسة تمارين أكثر أو أقل من التمارين الممكنة ولتحقيق أفضل فوائد من حرق الدهون. كذلك، فعندما يصبح الشخص أكثر لياقة ورشاقة، فإنه سيستطيع أن يزيد من مستوى ما يقوم به من تمارين رياضية حيث سيكون عليه الإسراع في المشي أو إضافة تمارين أكثر صعوبة لبرنامج التمارين الرياضية الذي يتبعه حتى يصل إلى معدل ضربات القلب المناسب.

وطبقًا للأبحاث، تظهر أفضل فوائد متعلقة بطول العمر عند حرق أكثر من ٢٠٠٠ كيلو سعر في الأسبوع. فيستهلك المشي ٣٠٠ كيلو سعر في الساعة، وذلك يعني الحاجة للمشي ست ساعات في الأسبوع. أما الجري، فيحرق ضعف السعرات الحرارية التي يحرقها المشي؛ ولذا، يمكن الوصول لنفس النتيجة عند الجري لمدة ثلاث ساعات في الأسبوع. وكلما زاد الوزن، يزيد ما يتم حرقه من سعرات؛ وبالتالي، فقد يحتاج الشخص لخفض هذه المدة إلى ساعتين فقط.

عند القيام بنوع التمارين الرياضية المناسبة فإنه ينبغي ممارستها لمدة ١٥ دقيقةً يوميًا من أجل فقد الوزن والحفاظ على الشكل. أو لمدة ٢١ دقيقةً على مدار خمسة أيام في الأسبوع. أو يمكن مضاعفة التمارين والقيام بها ثلاث مرات فقط في الأسبوع لكن لمدة ٣٥ دقيقة في كل مرة. وهي لا تبدو عملية شديدة الصعوبة.

كيفية زيادة الأنشطة

من أفضل الطرق لزيادة المعدل العام لما تقوم به من تمارين رياضية اختيار الطريقة الأصعب للقيام بالأشياء. فمن الممكن استخدام السلالم بدلاً من استخدام المصعد، وكذلك المشي أو ركوب الدراجة بدلاً من القيادة، أو اللعب مع الأطفال بنشاط أو ممارسة أحد أنواع

لرياضة. فهناك العديد من الأنشطة اليومية التي يمكنها تحسين اللياقة البدنية. وبمرور لقليل من الوقت سيصبح هذا الأمر من العادات اليومية عند كل فرد.

الطريق إلى السمنة	الطريق إلى اللياقة
• استخدام المصعد	• استخدام السلالم
• استخدام عربة اليد أثناء التسوق	• استخدام سلة الخضر المحمولة
• الذهاب للعمل بالسيارة	• المشي أو ركوب الدراجة
• الذهاب للتسوق بالسيارة	• المشي إلى المحلات
• قضاء الليل في مشاهدة التلفزيون	• تنمية هواية لديك
• الاعتماد على الغير في تحضير المشروبات	• إحضار المشروبات بنفسك (واحضر للآخرين معك)
• استخدام الأدوات الكهربية للعناية بالحديقة أو للقيام بالأعمال اليدوية	• استخدام الأدوات اليدوية عندما تكون بنفس سرعة الآلات
• التقليل من استخدام السلالم قدر الإمكان	• صعود السلالم جريًا كلما سنحت الفرصة
• استخدام غاسل السيارة الكهربائي	• غسل السيارة بنفسك
• جعل الأولاد يقضون معظم الوقت أمام التلفزيون	• اللعب مع الأولاد بنشاط
• عقد اجتماعات العمل في أماكن مغلقة	• المشي كلما أمكن ذلك

زيادة التمارين الرياضية ودورها في تقليل الطعام

على النقيض من المعتقد الشائع، فإن التمارين الرياضية تقلل بالفعل من شهية الإنسان للطعام. فقد أثبتت أحدث الأبحاث التي أجريت على الإنسان والحيوان أن الشهية تقل لدى أي منهما عند زيادة النشاط الجسماني. وقد برهنت إحدى الدراسات (التي أجريت على سكان إحدى المدن الصناعية بغرب الهند) على صحة هذا البحث. لمزيد من التوضيح، أثبتت هذه الدراسة أن الموظفين الذين تفرض عليهم طبيعة عملهم الجلوس لفترات طويلة

يتناولون كميات كبيرة من الطعام تزيد عن التي يتناولها من تتطلب طبيعة عملهم التحرك بشكل دائم. ومن ثم، يتعرض النوع الأول من هؤلاء الموظفين لزيادة في الوزن نتيجة عدم تناسب ما يتناولونه من طعام مع ما يفقدونه من طاقة. من هنا نستنتج، أن زيادة الحركة في العمل يترتب عليها فقد في الوزن.

تصنيف المهنة	المقدار اليومي من السعرات	وزن الجسم بالكيلو جرام
أعمال تتطلب الجلوس لفترات طويلة	٣٣٠٠	٦٧,١
أعمال تتطلب حركة خفيفة	٢٦٠٠	٥٣,٥
أعمال تتطلب حركة متوسطة	٢٨٠٠	٥١,٧
أعمال تتطلب جهدًا	٣٤٠٠	٥١,٢
أعمال تتطلب جهدًا كبيرًا	٣٦٠٠	٥١,٢

نظام حرق الدهون وبناء العضلات

يساعد توازن الهرمونات، وخاصةً هرمون الأنسولين المخزن للدهون، الجسم على استخدام البروتين وعلى تحويل ما يتم تناوله من بروتين إلى عضلات في حالة ممارسة التمارين الرياضية. لذا، فنظام حرق الدهون هو نظام متوافق مع الهرمونات حيث يساعد على بناء العضلات التي تحرق الدهون.

يجب التحذير عند بداية اتباع برنامج تمارين رياضية صارم مما يلي: قد يبدو الجسم أنحف من قبل، ولكن لن يكون هناك نقص ملحوظ في الوزن عند حرق الدهون وتكوين العضلات. ففي الشهر الأول، سيكون الجسم أكثر رشاقة وأكثر لياقة؛ ولكن لن يكون هناك نقص كبير في الوزن. وسبب هذا أن العضلات أثقل من الدهون. هذا، مع الأخذ في الاعتبار أن زيادة الوزن ليست هي المشكلة، وإنما المشكلة هي زيادة نسبة الدهون في الجسم. لذا،

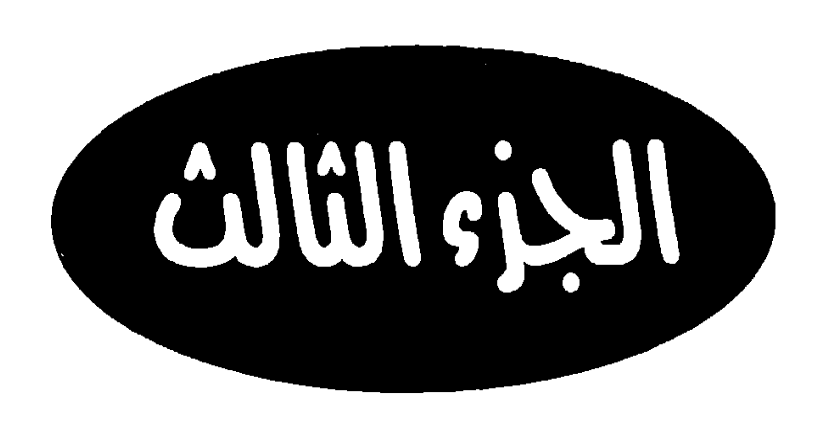


يجب التحقق من حرق نسبة الدهون كل شهر باستخدام الشكل الموجود في ملحق "أ". فزيادة العضلات ينتج عنها زيادة في القدرة على حرق الدهون، وهذا هو المهم.

فمهما كان نوع التمارين الرياضية، لا بد أن يتم اختيار أنواع الطعام المناسبة. وبوجه عام، فإنه من المعقول تناول وجبة متوازنة قبل ممارسة التمارين الرياضية بساعة أو وجبة خفيفة قبلها بنصف ساعة. كذلك، يجب تناول الكثير من الماء أثناء التمارين الرياضية، وتناول وجبة خفيفة متوازنة أو وجبة خفيفة خلال ساعة من الانتهاء من بعض التمارين الصعبة. ويجب عدم التعرض للجوع الشديد من أجل تجنب تناول أي نوع طعام غير مناسب.

والمجمل أن نظام حرق الدهون ينصح بما يلي:

- **ممارسة التمارين الرياضية على الأقل لمدة ١٥ دقيقة في اليوم أو ٣٥ دقيقة ثلاث مرات في الأسبوع**
- **اختيار أحد تمارين الأيروبك الذي يرفع معدل ضربات القلب إلى نطاق معدل ضربات القلب المناسب لكل فرد أثناء ممارسته**
- **اختيار التمارين الرياضية التي تساعد على بناء المزيد من العضلات، والتي تقوم بدورها بحرق الدهون**



تطبيق نظام حرق الدهون

الفصل الرابع عشر

نظام حرق الدهون في إيجاز

ليس نظام حرق الدهون وسيلة سحرية لحل المشكلات. ولكن يقدم هذا النظام طريقة مثالية لجعل الجسم يحرق الدهون عن طريق التحكم في توازن سكر الدم. وقد تم اختباره وتجربته خلال أكثر من عشرين سنة من التجارب التحليلية. فعن طريق العمل مع الطبيعة وليس ضدها، يمكن إنقاص الوزن واستعادة الصحة.

والمبادئ الأساسية للنظام الغذائي الخاص بحرق الدهون (كما هي مشروحة بالتفصيل في الجزء الثاني) هي كالتالي:

- تناول كمية طعام أقل، ولكن ليس لدرجة الشعور بالجوع. وفي المتوسط، يعني هذا حوالي ١٥٠٠ سعر حراري في اليوم - رغم أن هذا النظام الغذائي لا يعتمد على حساب السعرات الحرارية
- تناول الكمية المناسبة من الأغذية الغنية بالكربوهيدرات بطيئة الهضم والبروتين لتحقيق توازن أفضل لمستوى السكر في الدم؛ وكذلك، عدم الشعور بالجوع والتقليل من تخزين الدهون بينما تزداد قدرة الجسم على حرق الدهون
- تناول الأطعمة الغنية بالألياف والتي تساعد أيضًا على استقرار مستوى سكر الدم وتقلل من الشعور بالجوع
- التقليل من الضغط ومن تناول المنبهات مثل الشاي والقهوة والشوكولاته والامتناع عن السجائر والكحول حتى يستطيع الجسم أن يعادل مستوى سكر الدم وأن يحسن من مستوى الطاقة التي ينتجها
- التقليل من كمية الدهون التي يتم تناولها؛ ولكن الأهم من ذلك، التوقف عن تناول الدهون المشبعة والموجودة في اللحوم ومنتجات الألبان، وتناول الأطعمة الغنية بالأحماض الدهنية الأساسية غير المشبعة والموجودة في الأسماك والبذور وزيوتها بدلاً منها



- القيام بزيادة النسبة التي يحصل عليها الجسم من الفيتامينات والمعادن عن طريق النظام الغذائي والمكملات الغذائية، حيث يساعد ذلك على تحويل الطعام إلى طاقة عن طريق حرق الدهون وتثبيت مستوى سكر الدم
- يجب تناول على الأقل لتر من الماء في اليوم
- كما يجب أن يكون الفرد أكثر نشاطًا، وأن يقوم بممارسة التمارين الرياضية لكي يحرق الجسم الدهون ويعزز عملية الأيض، وكذلك كي يحسن من توازن سكر الدم

لكل واحد من هذه المبادئ دور مهم في نظام حرق الدهون. ويؤدي الجمع بين هذه الخطوات إلى نتائج مبهرة - حيث إن نتيجة كل هذه الخطوات مجتمعة أفضل من نتيجة كل خطوة منفردة. ونظام حرق الدهون هو أفضل طريقة لخفض نسبة الدهون في الجسم وإنقاص الوزن الزائد والتمتع بالصحة دون أي تأثير مضاعف. فعند اتباع هذا النظام لمدة ٣٠ يومًا، سوف يقوم الجسم بحرق الدهون بدلاً من تخزينها.

والتطبيق بسيط للغاية. وفي حقيقة الأمر فإن كل ما يجب القيام به هو:

- تناول وجبات الإفطار والغداء والعشاء التي يوصي بها نظام حرق الدهون بجانب قطعتين من الفاكهة الطازجة كوجبة خفيفة
- اتباع برنامج المكملات الغذائية الخاص بنظام حرق الدهون كل يوم
- القيام بالتمارين الخاصة بحرق الدهون بصورة منتظمة

أولاً، يجب أن يتم الاستعداد لبدء هذا النظام الغذائي.

الفصل الخامس عشر

الاستعداد لنظام حرق الدهون

كما يجب الاستعداد لمارسة التمارين الرياضية عن طريق الإحماء، فإنه يجب الإحماء قبل البدء في اتباع نظام حرق الدهون. ويمكن تخصيص الأسبوع الأول للاستعداد لنظام حرق الدهون. ومن الممكن القيام بذلك عن طريق توفير أنواع الطعام المناسبة لنظام حرق الدهون، والتوقف عن إدمان بعض أنواع الطعام، وإيجاد أفضل بدائل الطعام والمشروبات وتحديد أقرب مكان للحصول على احتياجات هذا النظام الغذائي الجديد والتعود على بعض أنواع الطعام الجديدة. ومن الممكن خلال هذا الوقت ممارسة أنواع التمارين الرياضية المختلفة كي يتسنى اختيار أحدها وجعله جزءًا رئيسيًا من نظام الحياة الأسبوعي.

ضرورة تجنب بعض الأطعمة

يعد هذا الوقت المناسب للتخلص من التعلق بأي نوع من أنواع الطعام. فيمكن البدء بالتخلص من أنواع الطعام التي يوصي نظام حرق الدهون بتجنبها وعدم تناولها، مع تناول غيرها من الأطعمة الخاصة بهذا النظام الغذائي. ويجب القيام بذلك في المنزل وفي العمل.

قد تكون بعض أنواع الطعام الموجودة في هذه الوصفات جديدة بعض الشيء، ولكنها متوفرة لدى محلات الأطعمة الصحية والسوبر ماركت أو بائعي الخضر والفاكهة. ويحتوي الفصل التاسع عشر على لائحة تسوق بجانب دليل عن كيفية تحضير أنواع الطعام التي تبدو جديدة. وبعد التخلص من أنواع الطعام القديمة، يمكن القيام بملء الثلاجة بأنواع الطعام والمشروبات التي يوصي بها نظام حرق الدهون.

تحديد الأهداف

يبدأ معظم الناس النظام الغذائي وهدفهم أن يفقدوا في شهر الوزن الذي زادوه في سنة. ويتعهدوا ألا يتناولوا الشوكولاته مرة أخرى وأن يمارسوا الرياضة يوميًا. وغالبًا ما ينتهي هذا بالفشل.

يهدف نظام حرق الدهون إلى إعادة برمجة الجسم حتى يحرق الدهون. وبينما يهدف هذا النظام في الأساس إلى إنقاص الوزن، فإنه مهم بالمثل لتغيير كيمياء الجسم بحيث يصبح الجسم أكثر ميلاً لحرق الدهون بدلاً من تخزينها. ويستغرق هذا النظام ٣٠ يومًا. وبمجرد انقضاء هذه الفترة يصبح إنقاص الوزن أكثر سهولة.

التحلي بالواقعية

يجب التعقل عند اتباع هذا النظام، واتباعه خطوة وراء الأخرى. فيجب القيام بوضع خطة لتغيير النظام الغذائي والقيام بالتمارين الرياضية التي يستطيع الفرد التأكد من قدرته على ممارستها. أما مسألة إنقاص الوزن، فستأتي لاحقًا. فمن الأفضل اتخاذ خطوة واحدة تجاه التغيير الدائم، بدلاً من وضع نظام بالغ الصعوبة لا يمكن اتباعه.

فبوجه عام، يتناول الناس الطعام أغلب الوقت بسبب المعاناة من الضغط أو الإجهاد. ويؤدي الملل والإحباط والغضب وافتقاد التوجيه إلى مشاعر يمكن كبتها مؤقتًا عن طريق تناول الطعام؛ وقد يصعب حينها البدء حتى بالتغييرات الطفيفة في النظام الغذائي. فيجب الانتظار وقتًا كافيًا حتى يتكيف الجسم على النظام الغذائي الجديد. لذا، فلا يجب زيادة الضغط عن طريق توقع تحقيق الكثير من الأهداف ثم الفشل في الوصول إلى هذه الأهداف.

التحلي بالصبر

يزداد الوزن في خلال سنوات؛ لذا، فليست هناك مشكلة من إنقاص الوزن في شهور بدلاً من أسابيع. وتدفع العجلة البعض إلى اللجوء للأنظمة الغذائية السريعة التي اتضح عدم قدرتها على تحقيق نتائج طويلة الأمد. فيصعب على الجسم فقد أكثر من ٣/٤ كيلو جرام في الأسبوع، لأن أي نقص في الوزن أسرع من ذلك ليس إلا نقصًا قصير الأمد في السوائل. فعند تناول كمية كربوهيدرات غير كافية لإنتاج الطاقة، يفكك الجسم مخزون الجليكوجين، ويؤدي فقد كل وحدة من وحدات الجليكوجين إلى فقد في السوائل بمقدار حوالي ثلاث وحدات من الماء مما يؤدي إلى نقص سريع في الوزن. ولكن بمجرد زيادة الكمية التي يحصل عليها الجسم من كربوهيدرات، سيستعيد الجسم مخازن الجليكوجين بالإضافة إلى الماء.

النتائج المتوقعة

طبقًا للدراسات التي تم إجراؤها على النظام الغذائي الخاص بحرق الدهون، فإن متوسط نقاص الوزن الذي يمكن تحقيقه يتراوح ما بين ١/٢ و ٣/٤ كيلو جرام في الأسبوع الواحد على مدى ١٢ أسبوعًا، أي ما يساوي أكثر من ستة كيلو جرامات ونصف الكيلو في ثلاثة شهر. فعندما يفقد الجسم أكثر من كيلو جرام في الأسبوع الواحد، لا يكون كل ما يفقده من وزن عبارة عن دهون، لأن الجسم ببساطة لا يستطيع حرق الدهون بهذه السرعة؛ وبالطبع، يرغب غالبية الناس في إنقاص ستة كيلو جرامات ونصف في أسبوع، على الرغم من تمضية عام في اكتسابهم لهذا الوزن.

والهدف المعقول بالنسبة لأول ثلاثين يومًا هو فقد ٣ كيلو جرام. ويؤدي فقد ١/٢ كيلو جرام في الأسبوع، والحفاظ على هذا المعدل لمدة عام، إلى فقد ٢٥ كيلو جرامًا. ويمكن تحقيق هذا دون أية معاناة عن طريق اتباع نظام حرق الدهون.

مع العلم أن نسبة الدهون في الجسم أهم من الوزن. لذا، لا يجب الاعتماد على الميزان كطريقة وحيدة للتأكد من التقدم في نظام حرق الدهون. فوقتما يبدأ الجسم في تكوين العضلات، ن تفقد الكثير من الوزن، لأن العضلات أثقل من الدهون التي يحرقها الجسم. ولكن سيكون كل ما يفقده الجسم عبارة عن نقص في محيط الخصر حيث إن العضلات تتسم بكونها مضغوطة أكثر من الدهون. كما تتميز خلايا العضلات بزيادة النشاط الأيضي؛ وبالتالي، فلديها القدرة على حرق الدهون بينما لا تمتلك الخلايا الدهنية هذه القدرة. فبزيادة العضلات تزداد قدرة الجسم على حرق الدهون. وبالتالي، يساعد نظام حرق الدهون على إنقاص الوزن بثبات شهر بعد شهر، كما سيكتسب الجسم الصحة والحيوية أيضًا.

فالرقم الحقيقي الذي يسعى النظام لتغييره هو نسبة الدهون في الجسم، رغم أن ذلك لا يمكن حسابه بطريقة سهلة من أسبوع لآخر. (من الممكن القيام بذلك بصعوبة باستخدام المعادلة الموجودة في ملحق "أ". وإذا كانت هناك إمكانية وجود جهاز قياس نسبة الدهون مثل ذلك الموجود في صالات الألعاب الرياضية، فالهدف هو خفض نسبة الدهون بمعدل ١٠ في المائة في الشهر حتى الوصول إلى المستوى المثالي، وهو ١٥ في المائة للرجال و٢٢ في المائة للسيدات.

يوضح الجدول الموجود في ملحق "أ" الوزن المثالي مقارنةً بالطول. فإذا كان الوزن في حدود المعدل المثالي، يوصى ألا يفقد الجسم أكثر من ٢ كيلو جرام في الشهر حتى يتم الوصول للوزن المرغوب به. وإذا كان وزن الجسم يقع في معدل أعلى من معدل الوزن المثالي، على الفرد ألا يهدف إلى إنقاص أكثر من ٣ كيلو جرام في الشهر.

تحديد الهدف

عند تحديد الهدف يفضل أن يكون هناك أهداف طويلة المدى وأخرى قصيرة المدى. ويطلق على الأهداف طويلة المدى "الغاية". كيف يريد الشخص أن يبدو؟ ما وزن الجسم في الوقت الحالي؟ ما الوزن المثالي؟ متى كانت آخر مرة تم فيها قياس الوزن؟ ما أقصى عدد من الكيلو جرامات تم إنقاصه أثناء اتباع نظام غذائي معين؟ يجب أن يكون الفرد واقعيًا عند تحديد توقعاته.

بمجرد أن ينتهي الفرد من تحديد الغاية طويلة المدى، عليه أن يحدد أهدافًا قصيرة المدى يمكن تحقيقها أسبوعيًا. فعلى سبيل المثال، إذا كان الهدف هو إنقاص ٧ كيلو جرامات، فينبغي أن يكون الهدف هو إنقاص $\frac{١}{٢}$ كيلو جرام بعد أول أسبوع، وهكذا حتى الأسبوع العاشر وإلى أن يتم تحقيق الهدف.

وبذلك، يكون الفرد مستعدًا لاتباع نظام حرق الدهون.

الفصل السادس عشر

أنواع الطعام التي يجب تناولها والحد منها وتجنبها

يتلخص نظام حرق الدهون في ثلاث خطوات أساسية :

- تناول وجبات الإفطار والغداء والعشاء التي يوصي بها نظام حرق الدهون بجانب قطعتين من الفاكهة الطازجة كوجبة خفيفة
- اتباع برنامج المكملات الغذائية الخاص بنظام حرق الدهون كل يوم
- القيام بالتمارين الرياضية لحرق الدهون بصورة منتظمة

هناك طريقتان للقيام بذلك؛ إما اتباع قوائم الطعام العينية مع وصفتين من الوصفات الموجودة في الجزء الرابع ؛ أو لكي يكون حرق الدهون أكثر استقلالاً أو مناسبًا لأي وقت يتم تناول الطعام فيه خارج المنزل، فمن الممكن ابتكار النظام الخاص بكل شخص بالاعتماد على الشكل الموجود في الصفحات اللاحقة. وببساطة فإن اتباع القواعد الأساسية، يعني اتباع نظام حرق الدهون.

ومهما كانت الطريقة التي قد تم اختيارها، يفضل اتباع قائمة طعام الأسبوع الأول حيث توضح الكميات وكيفية تحضير الطعام الخاص بحرق الدهون والذي قد يكون جديدًا بعض الشيء على من يبدأ في هذا النظام الغذائي.

تعد التمارين الرياضية ذات أهمية للجميع. فيمكن تحقيق أفضل النتائج عن طريق اتباع برنامج تمارين منتظم (على الأقل ثلاث مرات أسبوعيًا) بجانب نظام حرق الدهون. وهي عملية سهلة للغاية.



وجبة الإفطار

١ يجب تناول الإفطار دائمًا

٢ اختيار واحدة من المجموعات التالية من الأطعمة الغنية بالبروتين والأطعمة الغنية بالكربوهيدرات

أغذية غنية بالكربوهيدرات

- كوب من الشوفان مع ثمرة تفاح أو كمثرى
- ثمرة موز أو كمثرى أو خوخ
- شريحتان من خبز الجاودار من الحبوب الكاملة
- تفاح أو كمثرى أو موز أو كيوي أو خوخ أو مشمش أو برتقال أو جريب فروت

أغذية غنية بالبروتين

- حليب منزوع الدسم أو حليب الصويا
- بودرة الإفطار مع حليب منزوع الدسم أو حليب الصويا
- بيض بلدي (مسلوق في الماء أو على البخار)
- زبادي (طبيعي، منخفض الدهون)

دهون أساسية

- ملعقة كبيرة ممسوحة من البذور (نصفها من بذور الكتان والنصف الآخر من بذور القرع)

٣ إضافة ملعقة مائدة ممسوحة من البذور (نصفها من بذور الكتان والنصف الآخر من بذور القرع)

٤ تناول كوب من مشروبات الأعشاب أو بدائل القهوة أو كوب من الماء مع وجبة الإفطار

على عكس الأنظمة الغذائية الأخرى، فإن نظام حرق الدهون لن يؤدي إلى التضور جوعًا. وطبقًا لأول من اتبعت نظام حرق الدهون، فإنها لم تشعر بالجوع أبدًا أثناء اتباع هذا النظام الغذائي. وقد فقدت أكثر من ٩ كيلو جرام. فليس من المفترض أن يكون الطريق إلى الرشاقة طريقًا من المعاناة. ولكن على العكس، يشعر الناس بالمزيد من الطاقة والنشاط الذهني خلال أيام من بداية اتباعهم نظام حرق الدهون.

الإفطار المثالي

تعد الوجبتان التاليتان أفضل وجبتي إفطار لنظام حرق الدهون. الوجبة الأولى عبارة عن بودرة تمزج مع قطعة فواكه ونصف مقدار من الحليب منزوع الدسم أو حليب الصويا الخالي من السكر؛ والوجبة الثانية عبارة عن فنجان من رقائق الشوفان - تؤكل باردة مثل الكورن فليكس أو ساخنة مثل العصيدة في الشتاء - مع ملعقة مائدة من البذور وثمرة تفاح أو كمثرى مقطعة أو ملء ملعقة من التوت إذا كان موسمه. (يوجد في المحال التجارية الكبرى معلبات لعصير تفاح مع الزبيب الأسود، ويمكن لملعقة منها مع الشوفان أن تجعله لذيذًا.) ولإحداث نوع من التنوع، تبيع المحلات حبوب أخرى مثل رقائق الجاودار، والتي تعد من الحبوب الحارقة للدهون. رغم ذلك، تعد رقائق الشوفان أفضل أنواع الحبوب، وهناك الكثير من الطرق للتغيير في الوصفات الموجودة في الجزء الرابع.

في حالة الرغبة الشديدة في تناول قطعة من الخبز العادي أو الخبز المحمص، يمكن تناول رغيف يحتوي على ١٠٠ في المائة من الجاودار. ويوجد الكثير من المحال التجارية الكبرى التي تبيع هذه الأنواع بالإضافة إلى محلات الطعام الصحي. وإذا لم تتوافر في أي مكان، فإنه من السهل خبزها. كما أنه من الممكن شراء خبز الجاودار فهو أفضل بكثير من الخبز البني (وهو يحتوي على نسبة لا تقل عن ٠,٦ من الألياف) أو الخبز الأبيض (المصنوع من الدقيق المنخول).

عند اختيار إفطار قائم على الزبادي، يجب التأكد من أن الزبادي خالي من السكر وأنه منخفض في محتواه من الدهون باستخدام الطريقة المشروحة سابقًا. ولا يجب تناول أكثر من ثلاث بيضات في الأسبوع، حيث يأتي ثلثا السعرات الموجودة في البيض من الدهون. ويحتوي البيض البلدي على نسبة أعلى من الدهون الأساسية غير المشبعة.



الوجبات الرئيسية

١

يجب اختيار حصة واحدة من الأغذية الغنية بالبروتين وحصة من الأغذية الغنية بالكربوهيدرات وحصتين من أي من الخضراوات (حجم الحصة بالضبط موجود في الصفحة التالية)

٢

يجب أن يكون حجم الحصة من الأطعمة التي تحتوي على كربوهيدرات (مثل الأرز أو المكرونة) حوالي نفس " حجم أو الوزن لحصة الطعام التي تحتوي على بروتين

٣

من الممكن القيام بالتنويع في النظام الغذائي. فإذا كان الشخص يتناول اللحم والسمك، يجب ألا يتم تناول اللحوم أكثر من مرتين في الأسبوع والسمك ثلاث مرات في الأسبوع وتناول الخضراوات في بقية الوجبات

٤

يجب تناول كوب من الماء مع الوجبة

أغذية غنية بالبروتين

التوفو

تيمبه

صويا مفروم – جبن قريش – دجاج (دون جلد) – ديك رومي (دون جلد) – كيورن (أغذية خالية من الدهون وتصنع من الأعشاب) – زبادي (طبيعي ومنخفض الدهون) – جمبري – ماكريل – محار – سردين (معلب في محلول ملحي) – سمك القد – سلمون مرقط – بطلينوس – سلمون– تونة (معلبة في محلول ملحي) – حمص – حليب منزوع الدسم – حليب صويا – بيض مسلوق – كوينوا – فاصوليا مطبوخة – فاصوليا حمراء – لوبيا – فول– عدس

أغذية غنية بالكربوهيدرات

شوفان – أرز بني (بسمتي)

بطاطس (طازجة ومسلوقة)

بطاطا – ذرة حلوة

ذرة على الفحم – كسكسي

مكرونة (من الحبوب الكاملة)

خبز من حبوب الجاودار الكاملة

كعكة الشوفان

جزر أبيض – لفت سويدي

بازلاء

بنجر

قرع

خضراوات

بروكلي

سبانخ

لفت – فاصوليا خضراء

بازلاء – كوسة

كرنب – كرنب ملفوف

قرنبيط – جزر

بصل – ثوم – طماطم

عيش غراب – خس – جرجير

نبات القصفصة – خيار

كرفس – فلفل – بقدونس

بازلاء فرنسية

نظام حرق الدهون: الوجبات الرئيسية

حجم الحصة

يوضح الجدول اللاحق الحصة التي يمكن تناولها من أي نوع طعام غني بالبروتين والذي يمد الفرد بحوالي ١٥ جرامًا من البروتين. وتوفر الحصة الواحدة من الأغذية الغنية بالبروتين بالإضافة إلى حصتين من الخضراوات، ٥ جرام وهو ما يساوي ٢٠ جرامًا من البروتين وهو هدف كل وجبة. كما يفضل أن يكون حجم الحصة من الطعام الغني بالكربوهيدرات من نفس حجم أو وزن الحصة من الطعام الغني بالبروتين. فعند تناول الدجاج، وهو طعام مركز ودسم، مع الأرز، وهو خفيف إلى حد ما، يكون حجم حصة الأرز أكبر من قطعة الدجاج حتى يتساوى الاثنان في الوزن.

الخضراوات

تؤثر الخضراوات الموجودة في الشكل السابق أقل تأثير على سكر الدم، ويمكن تناولها بحرية في هذا النظام الغذائي. هذا وتحتوي بعض الخضراوات مثل البطاطس والقرع واللفت السويدي على سكريات أسرع في الهضم. لذا، فمن الأفضل التقليل منها أو تناولها بدلاً من حصة الكربوهيدرات. ومن الجيد تناول ثمرة جزر واحدة في اليوم ولكن يجب الحذر من تناول الكثير من الجزر الأبيض، لارتفاع درجته على مؤشر سكر الدم خاصةً إذا كان مطهيًا. ومن أفضل أنواع الخضر التي يمكن تناولها الخضراوات الطازجة، العضوية إن أمكن، والتي تؤكل نيئة أو مطهية على البخار.

الفاصوليا والعدس

مثلما يصنف كل من الفاصوليا والعدس كأطعمة غنية بالبروتين، فهما أيضًا يحتويان على كمية غير قليلة من الكربوهيدرات. ولهذا السبب، فإنه في حالة تناول هذه الأطعمة كمصدر للبروتين، يجب أن يضاف إليهم نصف حصة الكربوهيدرات بدلاً من حصة كاملة. لذا، فعلى سبيل المثال، عند عمل العدس بالكاري (انظر صـ ٢٠٣)، يتم إضافة كوب من العدس ونصف كوب من الأرز.

حجم حصة البروتين

نوع الطعام	الوزن	الحصة
توفو	١٦٠ جم	٣/٤ عبوة
دجاج (دون جلد)	٥٠ جم	صدر دجاجة صغير جدًا
ديك رومي (دون جلد)	٥٠ جم	١/٢ صدر صغير
كيورن	١٢٠ جم	١/٣ علبة
سلمون	٥٥ جم	شريحة صغيرة جدًا
تونة (مملحة)	٥٠ جم	١/٤ علبة
سردين (مملح)	٧٥ جم	٢/٣ علبة
سمك القد	٦٥ جم	شريحة صغيرة جدًا
سلمون مرقط	٦٥ جم	١/٢ سمكة متوسطة
بطلينوس	٦٠ جم	١/٤ علبة
جمبري	٨٥ جم	٦ قشريات كبيرة
ماكريل	٨٥ جم	شريحة متوسطة
محار	–	١٥
زبادي طبيعي ومنخفض الدهون	٢٨٥جم	نصف علبة كبيرة
جبن قريش	١٢٠ جم	نصف علبة متوسطة
سلاطة حمص	٢٠٠ جم	علبة صغيرة

حليب منزوع الدسم	٤٤٠ ملليلتر	حوالي ٣/٤ باينت
حليب صويا	٤١٥ ملليلتر	حوالي ٣/٤ باينت
بيض (مسلوق)	–	٢ بيضة متوسطة
كوينوا	١٢٥ جم	فنجان
فاصوليا مطبوخة	٣١٠ جم	٣/٤ علبة
فاصوليا بيضاء	١٧٥ جم	٢/٥ علبة
لوبيا	١٧٥ جم	٢/٥ علبة
عدس	١٦٥ جم	فنجان ونصف

النباتيون

على الأشخاص النباتيين تناول المزيد من التوفو والفاصوليا والعدس ومنتجات الصويا والكيورن ليحصلوا على ما يحتاجون إليه من بروتين. ذلك، وحجم الحصة من التوفو للوجبة الرئيسية هو ١٦٠ جرامًا وهو يساوي تقريبًا ثلاثة أرباع عبوة توفو. كما يحتوي الجزء الرابع على عدد من الوصفات والطرق المختلفة لاستخدام التوفو وهو أفضل نوع طعام يمكن للشخص النباتي الذي يتبع نظام حرق الدهون أن يتناوله بجانب مجموعة متنوعة من الفاصوليا والعدس. ويمكن للعديد من الوصفات التي تحتوي على دجاج أن تتناسب مع الأشخاص النباتيين عن طريق استبدال الدجاج بالتوفو أو شرائحه.

الوجبات الخفيفة

تقوم العديد من الأنظمة الغذائية بالتخلص من الوجبات الخفيفة نهائيًا، حيث إنها نقطة ضعف للكثير من الناس. فمن المحتمل أن يلجأ المصابون بحساسية تجاه السكر لتناول الطعام بين الوجبات لتعويض التغير في مستوى سكر الدم واستجابة الهرمونات. وتتسم

معظم أنواع الوجبات الخفيفة التجارية بارتفاع نسبة السكر أو الدهون. ويمثل السكر ثلاثة أمثال بعض أنواع الشوكولاته والباقي عبارة عن دهون، بينما تعد بعض الأنواع الأخرى من الوجبات الخفيفة غير صحية بالمرة، حيث تصنع من السكر المعالج وكميات كبيرة من الدهون المهدرجة.

على الرغم من ذلك، تشير الأبحاث إلى أن تناول القليل من الطعام على فترات متفاوتة أفضل من تناول وجبتين كبيرتين في اليوم. وإحدى هذه الفوائد هي الحفاظ على تعادل مستوى سكر الدم. ولهذا السبب يوصي نظام حرق الدهون بتناول قطعتين من الفاكهة كوجبة خفيفة بين الوجبات الرئيسية.

يلعب نوع الفاكهة ونوع الطعام الذي يتم تناول الفاكهة معه دورًا مهمًا. وتعد الفواكه التي تنخفض درجتها على مؤشر سكر الدم عن ٥٠ من أفضل أنواع الفواكه التي يمكن تناولها. كما يوضح الشكل التالي أنواع الفواكه المناسبة. ومن حيث الكمية يفضل تناول ثمار التفاح أو الكمثرى المتوسطة لأن هناك بعض الثمار كبيرة الحجم وفي هذه الحالة يفضل تناول نصف ثمرة. أما بالنسبة للفاكهة الأصغر حجمًا فهي تحتوي على نفس ما تحتويه ثمرة تفاح صغيرة في حجم قبضة اليد. كما يمكن إبطاء مؤشر سكر الدم لهذه الفاكهة عن طريق تناولها مع خمس لوزات أو ملعقة مائدة ممسوحة من بذور القرع.

الفواكه المثالية التي تؤكل بين الوجبات				
كرز	توت	جريب فروت	تفاح	كمثرى
برقوق	خوخ	برتقال	عنب	يوسفي

المشروبات

يعد الماء أفضل أنواع المشروبات التي يمكن تناولها مع نظام حرق الدهون، ويفضل تناول لتر واحد من الماء على الأقل في اليوم. ومن ناحية أخرى، ترتفع نسبة مؤشر سكر الدم في عصائر الفواكه سواء المركزة منها أو الطازجة نتيجة إزالة الألياف منها. وأفضل أنواع

العصير هو عصير التفاح رغم أنه يجب تخفيفه، بحيث يكون نصفه من الماء والنصف الآخر من العصير أو من الأفضل أن يكون ثلثاه من الماء والثلث الأخير من العصير.

من أفضل بدائل الشاي والقهوة "الشاي المصنوع من الأعشاب" أو "الشاي الأحمر" وهو جيد مع اللبن أو بديل القهوة المصنوع من الحبوب.

أنواع الطعام الجديدة

يمكن أن تكون بعض أنواع طعام نظام حرق الدهون المصنوعة من التوفو أو الكوينوا غير معروفة للكثير من الناس. وفي هذه الحالة من الممكن معرفة كيفية طهي أو تحضير هذه الأطعمة وكيفية شرائها في الفصل التاسع عشر.

الحبوب والخبز

يدعو نظام حرق الدهون إلى تناول الكثير من الحبوب الكاملة، غير أن هذا لا يعني تناول الكثير من الخبز الأبيض ومنتجات القمح الأخرى فقط. فيعتبر كل من الجاودار والشعير والشوفان والكوينوا والأرز البسمتي البني من أفضل أنواع الحبوب لنظام حرق الدهون. كما يعتبر خبز الجاودار الكامل أفضل من خبز القمح الكامل. كذلك، يمكن أن يطبخ الشعير كالأرز، وهو ذو مذاق طيب كحساء أو طاجن. كما الحال في الكوينوا والتي تحتاج ١٣ دقيقة فقط كي يتم طهيها.

أما المكرونة المصنوعة من القمح الكامل فهي أفضل من الخبز المصنوع من القمح الكامل. ذلك لأنه عند تعبئة الخبز تصبح السكريات الموجودة به سريعة الهضم أكثر مما كانت عليه من قبل. ويمكن اعتبار المكرونة المصنوعة من دقيق الحنطة السوداء بديلاً آخر. هذا وتوجد بعض أنواع الحبوب الكاملة في محلات الطعام الصحي.

الدهون

يساعد تناول النوع المناسب من الدهون على برمجة الجسم كي يحرق الدهون. ولهذا السبب، يوصي نظام حرق الدهون بإضافة الدهون الأساسية غير المشبعة بطريقة من الطرق التالية:

- **الإفطار**: ملعقة مائدة ممسوحة من البذور على حبوب الإفطار أو الزبادي أو بودرة الإفطار (ويفضل نصف من القرع والنصف الآخر من الكتان)



- **الوجبات الخفيفة:** ملعقة مائدة ممسوحة من بذور القرع مع الوجبة الخفيفة من الفاكهة
- **الوجبات الرئيسية:** حصة صغيرة من السمك أو ملعقة مائدة ممسوحة من بذور القرع على السلاطة
- **تتبيلة السلاطة:** ملعقة مائدة من زيت البذور

للحصول على كمية كافية من الدهون الأساسية، يجب اختيار اثنين من أي من هذه الخيارات كل يوم. ذلك يعني أنه إذا كان هناك بذور في حبوب الإفطار وبذور مع الفاكهة التي يتم تناولها بين الوجبات، يكون الجسم قد حصل على الكمية الكافية لليوم. وإذا تم تناول سمك على الغداء وسلاطة مع زيت البذور في المساء، لن يكون هناك حاجة لإضافة البذور إلى وجبة الإفطار.

من أفضل أنواع البذور لنظام حرق الدهون بذور الكتان وتليها في ذلك بذور القرع. غير أن بذور الكتان صغيرة جدًا؛ لذا، لا يمكن الاستفادة منهم دون طحنهم. ويوصى بتناول كميات متساوية من بذور الكتان والقرع بعد وضعها في مطحنة القهوة. وبالنسبة للوجبات الخفيفة يمكن تناول بعض بذور القرع مع ثمرة فاكهة. وعند تناول ثمرتين من الفاكهة، يجب تناول نصف ملعقة مائدة من البذور مع كل ثمرة. كما توجد بذور القرع والكتان في كل محلات الأغذية الصحية، ويمكن أن توجد بذور القرع في المحال التجارية الكبرى أيضًا. وأفضل نوع من بذور القرع هو الأخضر الداكن.

عند استخدام زيت البذور كتتبيلة للسلاطة، يجب القيام باختيار زيت بذور الكتان أو خليط من زيوت تمد الجسم بجزء من دهون أوميجا-٣ وجزء من دهون أوميجا-٦. ومن الأفضل أن يكون زيت البذور باردًا ومحفوظًا في علبة لا تتأثر بالضوء. ويوجد العديد من زيوت البذور المخلوطة في محلات الأغذية المختلفة.

الطعام الذي يجب الحد منه وتجنبه

تكمن المشكلة في أي نظام غذائي في القدرة على توفير أكبر قدر من الأطعمة المفيدة بحيث لا يحتاج الجسم للأطعمة الأقل في الفائدة. ومع ذلك، يجب الحد من بعض الأطعمة المفيدة مثل الأسماك الزيتية التي تحتوي في الأساس على دهون مفيدة لأن تناول الكثير من أي نوع من أنواع الدهون يضر بالصحة.

أطعمة ومشروبات يجب الحد منها

يفضل تناول هذه الأطعمة في النطاق المذكور في الجدول التالي. وقد تمت إضافة بعضهم في الوصفات بكميات محددة لاحتوائها على عناصر غذائية مهمة. كما ترتفع نسبة الدهون في بعضها وترتفع نسبة السكر في البعض الآخر؛ لذا، يجب عدم تناول كمية أكبر من الكمية الموصى بها.

الفاكهة المجففة	اختر الفاكهة الطازجة أو الفاكهة المجففة
جوز الهند	يمكن استخدامه بكميات قليلة لإضافة مذاق للطعام
البذور	الحد الأقصى ملعقتي مائدة في اليوم
المكسرات (ماعدا أبو فروة)	مثل البذور (لا تجمع بين الاثنين؛ البذور أفضل)
تتبيلة السلاطة	التزم بالكمية المحددة في الجزء الرابع
الأفوكادو	الحد الأقصى ثمرة واحدة في الأسبوع
زيت الخضراوات والزبد	يستخدم بحرص كما في الوصفات
الطحينة (من السمسم)	استخدم كمية صغيرة بدلاً من الزبد
بعض أنواع السمك مثل الرنجة والماكريل والتونة والسلمون المملح	الحد الأقصى ثلاث مرات في الأسبوع
الدجاج (بدون جلد)	الحد الأقصى مرتين في الأسبوع
حليب وزبادي كامل الدسم	تناول الحليب منزوع الدسم والزبادي منخفض السعرات
بيض	الحد الأقصى ثلاث بيضات في الأسبوع
قهوة	يفضل تجنبها عدا في المناسبات الخاصة
شاي	يفضل تجنبه. ويمكن تناول الشاي الخفيف بين الحين والآخر



أطعمة ومشروبات يجب تجنبها

تحتوي هذه الأطعمة على نسبة عالية من الدهون و/أو السكريات سريعة الهضم وبعضها يخلو من العناصر الغذائية. لذا، فمن المفضل تجنبها وبمجرد الوصول للوزن المطلوب، يمكن تناولها ولكن في فترات متباعدة.

اللحوم الغنية بالدهون والتي تشمل لحم البقر ولحم الحمل والسجق واللحوم المصنعة

الدهون المستخدمة عند الطهي والصوص المتبقي بعد الشي ومرق اللحم

الأطعمة المقلية

القشدة والمثلجات والجبن الغني بالدهون

حشو الساندويتشات المحتوي على نسبة دهون عالية والمايونيز

كل أنواع الجبن ما عدا الجبن الأبيض منخفض الدهون (جبن قريش)

الصلصة المركزة المصنوعة من القشدة أو الجبن أو البيض

كل الحلوى وتشمل هذه الحلوى الشوكولاته

السكريات والأطعمة المضاف إليها سكر

الفطائر المحلاة والكعك والبسكويت

الخبز الأبيض (من الدقيق المنخول)

الوجبات الخفيفة مثل القرمشات

المشروبات الغازية المحلاة

العصائر المركزة ومشروبات الفاكهة

الكولا

التوقف عن إدمان الطعام

يفضل تقليل كمية المنبهات مثل الشاي والقهوة والسكر والشوكولاته والكحول. وأهم شيء هو إدراك أن تناول هذه المنبهات هو وسيلة لرفع مستوى سكر الدم. ففي حالة عدم

انخفاض مستوى السكر في الدم، لن تكون هناك رغبة في تناول المنبهات. وقد تم تصميم نظام حرق الدهون والمواد الغذائية المكملة الموصى بها في الفصل التالي كي تقوم بالقضاء على انخفاض مستوى السكر في الدم وتعطي الجسم المزيد من الحيوية دون الحاجة للمنبهات.

من الشائع الشعور بالهذيان وانخفاض مستوى سكر الدم في أول يومين أو ثلاثة أيام من التوقف عن المنبهات. ولهذا السبب، يفضل البدء في اتباع نظام حرق الدهون وتناول المواد الغذائية المكملة لمدة أسبوع قبل البعد عن المنبهات.

هذه بعض النصائح المفيدة للابتعاد عن تناول المنبهات:

القهوة: قدم الفصل السادس وصفًا لجزء من تأثيرات القهوة، ولكن تأثير الكميات القليلة من القهوة أكثر إثارة للجدل. وقد أقر بعض متخصصي التغذية تخلص بعض الأشخاص من بعض المشاكل الصحية مثل الإرهاق والصداع عن طريق التوقف عن تناول القهوة. فعند التوقف عن تناول القهوة، يمكن الشعور بأعراض الانسحاب لمدة تتراوح بين يومين أو ثلاثة أيام؛ وهذا يعكس مدى إدمان الجسم للقهوة. فإذا زاد الشعور بعد ذلك بالنشاط والتحسن في الصحة فهذا دليل جيد على أنه من الأفضل التوقف تمامًا عن شرب القهوة. ومن أكثر البدائل شيوعًا القهوة المصنوعة من الشعير والهندباء البرية والجاودار أو مشروبات الأعشاب.

الشاي: وبالنسبة لمن يدمنون الشاي ولا يستطيعون الانطلاق في الصباح دون تناول فنجانًا من الشاي، فقد يكون هذا هو الوقت الذي يجب أن يتوقفوا فيه عن الشاي وأن يختبروا شعورهم بعد ذلك. هذا وأفضل بديل للشاي هو الشاي الأحمر مع الحليب أو مشروبات الأعشاب.

السكر: ربما يكون السكر من أكثر الأشياء التي يدمنها الناس دون أن يعوا ذلك. وللتخلص من هذه العادة، فإن ذلك يتطلب الكثير من الوقت والمثابرة. فمن الأفضل التوقف عنه تدريجيًا وسوف تتكيف حاسة التذوق على نسبة التحلية الأقل فالأقل بالتدريج.

كذلك، يجب التوقف عن إضافة السكر إلى حبوب الإفطار وعن تناول الحبوب المحتوية على سكر مع إضافة الفاكهة بدلاً من ذلك. فعند الشعور بالرغبة في تناول شيء حلو المذاق، من الممكن تناول ثمرة من الفاكهة الطازجة. ويفضل الاعتياد على تخفيف عصير الفواكه بالماء، هذا مع خفض كمية ما يحصل عليه الجسم من طعام حلو المذاق. وبمجرد التغلب على إدمان السكر، لن يضر الجسم تناول الحلوى من حين إلى آخر.

الشوكولاته: تتكون الشوكولاته من السكر والكاكاو والذي يحتوي على مواد منبهة. وأفضل طريقة للتخلص من إدمان الشوكولاته هي التوقف عن تناولها والبحث عن بدائل أخرى. فمن الممكن تناول الحلوى الصحية من محلات الأغذية الصحية. هذا، ورغم أن هذه البدائل هي طريقة للتوقف عن الحلوى والشوكولاته، فإنه يجب تناولها كحافز عرضي وليس يومي. وبعد مرور شهر لن تكون هناك رغبة في تناول الشوكولاته. كذلك يجب الأخذ في الاعتبار أن العديد من أنواع الحلوى الصحية محملة بالسكر والدهون المهدرجة ومحتويات أخرى غير مهدرجة. ولذا، فيجب التأكد من المحتويات قبل الشراء.

المشروبات الغازية: يفضل تجنب تناول الكولا والمشروبات الغازية تمامًا. هذا ويفضل تناول عصائر فاكهة أو خضراوات مخففة بكمية مساوية من الماء. كما تعتبر بعض أنواع مشروبات الفواكه المثلجة مشروبات منعشة. كما يمكن شرب المشروبات الغازية المصنوعة من مكونات طبيعية خالية من سكر.

المشروبات الكحولية: ينبغي الامتناع تمامًا عن تناول المشروبات الكحولية.

الفصل السابع عشر

المكمـــلات الغذائيـــة

تعد المكملات الغذائية السليمة هي تلك التي يمكن الحصول عليها عن طريق تناول الطعام المناسب. ومن الطبيعي أن تحتاج وظائف الجسم إلى نسبة عناصر غذائية أكثر من تلك التي يحصل عليها الجسم من النظام الغذائي وحده. كما يمكن أن يساعد حصول الجسم على هذه العناصر بالنسب المثالية على إعادة برمجة الجسم ليحرق الدهون. ولمعرفة المزيد من المعلومات عن الفيتامينات والمعادن التي تقوم بذلك، يمكن الرجوع للفصل الحادي عشر.

تتعدد فوائد المكملات الغذائية بصورة كبيرة. ففي بحث قام به أحد معاهد التغذية لمدة ستة أسابيع، تم فيه اتباع برنامج المكملات الغذائية، كانت النتيجة هي تحسن الطاقة عند ٧٩ في المائة من المشتركين بينما شعر ٦١ في المائة بلياقة جسمانية وأصيبوا بعدد أقل من نزلات البرد وتحسنت حالتهم الصحية كليًا.

يبدأ برنامج المكملات الغذائية بمجموعة من الفيتامينات المتعددة والمعادن بالإضافة إلى ١٠٠ جرام من فيتامين C في اليوم. هذا مع التأكد من اختيار مجموعة الفيتامينات والمعادن التي تتناسب مع الكميات الموجودة في الفصل الحادي عشر. ولا تكفي المكملات المتعددة لتزويد الجسم بالكمية الكافية من فيتامين C (١٠٠ ملليجرام) أو الكمية الكافية من الكروم (٢٠٠ ملليجرام). لذلك، يجب الحصول عليها كمكملات منفردة. كما يجب إضافة حمض الهيدروكسيستريك، والنسبة اليومية من هذه المادة هي ٧٥٠ ملليجرامًا تؤخذ على ثلاث مرات في اليوم.

يوضح الشكل التالي النسب المثالية لبرنامج المكملات الغذائية:

	الإفطـــار	الغداء	العشاء
فيتامينات متعددة ذات فاعلية عالية ومعادن	كما هو موضح	–	–
فيتامين C (١٠٠ ملليجرام)	١	–	–
كروم (٢٠٠ ملليجرام)	١	–	–
حمض الهيدروكسيستريك (٢٥٠ ملليجرامًا)	١	١	١

يوجد العديد من العلامات التجارية للمكملات الغذائية المتوفرة الآن. لذا، فمن غير الممكن عرض قائمة بكل مجموعات المكملات التي تتفق مع حاجات الجسم في هذا النظام. فعلى سبيل المثال، يتفق هذان البرنامجان مع القائمة السابقة:

البرنامج الأول

فيتامينات متعددة ومعادن ٢٠٠٠، مرتين في اليوم

فيتامين C ١٠٠٠ ملليجرام، مرة في اليوم

بولي نيكوتينات الكروم (Chromium Polynicotinate) ٢٠٠ ميكرو جرام، مرة في اليوم

هيدروكسي سترات (Hydroxy Citrate) ٢٥٠ ملليجرامًا، ثلاث مرات في اليوم

البرنامج الثاني

تركيبة غذائية من الفيتامينات المتعددة والمعادن ثلاث مرات في اليوم

"روزيهيبز" (Rosehips C) ١٠٠٠ ملليجرام مرة في اليوم

"سترليان" (Citrilean) ثلاث مرات في اليوم (حمض الهيدروكسيستريك مع كروم)

بالنسبة لمن يعانون من حساسية السكر أو من السمنة، فيفضل إضافة فيتامين E (٤٠٠ وحدة دولية) في الثلاثة شهور الأولى. وبعد ذلك، تنخفض هذه النسبة إلى ١٠٠ وحدة في اليوم وهي النسبة التي تحتوي عليها تركيبة جيدة من الفيتامينات المتعددة. كذلك، يمكن الحصول على نظام غذائي شخصي وبرنامج مكملات غذائية عن طريق استشارة إخصائي تغذية.

أما من يتناولون بودرة الإفطار في وجبة الإفطار، فهي تحتوي على ١٠٠٠ ملليجرام من فيتامين C؛ وبالتالي، فلن يحتاجوا لإضافة مكملات غذائية.

استخدام المكملات المصنوعة من الألياف

بوجه عام، ليست الألياف مادة يمكن إضافتها للطعام، فهي موجودة بالفعل في الطعام إلا في حالة ما إذا كان الطعام قد تمت معالجته للتخلص من الألياف. ذلك، ويعد نظام حرق الدهون نظامًا غذائيًا غنيًا بالألياف، و كما هو واضح في الفصل التاسع، يمكن للجلوكامانان أن يساعد على إنقاص الوزن عن طريق الإبطاء من هضم ما يتم تناوله من ألياف.

وقد ثبت أن تناول ٣ جرام من الجلوكامانان في اليوم يساعد على إنقاص الوزن. هذا، وتتوفر ألياف الكونجاك، التي تحتوي على ٦٠ في المائة من الجلوكامانان، في صورة كبسولات ٥٠٠ ملليجرام. ويوصى بتناول ٩ كبسولات في اليوم. لذا، ينصح بتناول ثلاث حبات مع كوب كبير من الماء ثلاث مرات يوميًا قبل الأكل حيث يزداد حجم الألياف عشر مرات عن طريق امتصاص الماء. لذلك من الضروري تناول كوب ماء كبير عند تناول ألياف الكونجاك أو الجلوكامانان.

مواعيد وطرق تناول المكملات الغذائية

يفضل تناول المكملات الغذائية من الفيتامينات والمعادن مع الطعام أو أثناء اليوم – في حالة اتباع نظام لتنظيم الطاقة؛ كما يجب تناولها يوميًا. وبينما يلاحظ بعض الناس الفرق بعد مرور ثلاثين يومًا، إلا إنه يفضل الانتظار لمدة تسعين يومًا لملاحظة الفرق. فليس هناك أي خطر من تناول أي من هذه المكملات الغذائية على المدى الطويل، ولكن بمجرد أن يتحقق الوزن المطلوب، يمكن التوقف عن تناول حمض الهيدروكسيستريك والكروم حيث تمت إضافتهما في الأساس للمساعدة على تثبيت مستوى سكر الدم. وبمجرد استقرار مستوى سكر الدم، فإنه ليس من الضروري تناولهما بصفة مستمرة. هذا، وتمد معظم الفيتامينات والمعادن الجسم بحوالي ٥٠ ملليجرامًا من الكروم وهي كمية كافية في حالة عدم وجود مشكلات في سكر الدم وعدم وجود رغبة في إنقاص الوزن.

الفصل الثامن عشر

تمارين حرق الدهون

يركز نظام حرق الدهون على نوع الطعام الذي يتم تناوله، ولكن لا يوجد شك في أن التمارين تساعد على الحفاظ على توازن مستوى السكر في الدم (وهو الطريق للتحكم في الوزن) وتساعد على حرق الدهون.

حتى يتم حرق الدهون، يجب ممارسة التمارين الرياضية لمدة ١٥ دقيقة في اليوم أو ٣٥ دقيقة ثلاث مرات في الأسبوع. ويفضل أن يضم برنامج التمارين الرياضية الذي يختاره الشخص تمارين الأيروبك التي تحرق الدهون وتمارين تقوية العضلات التي تبني العضلات وتحرق الدهون.

بدلاً من الحيرة في اختيار التمارين الرياضية في اليوم الأول، يمكن تخصيص الأسبوع الأول لاختيار نوع التمارين الرياضية المناسب. كما يمكن الذهاب إلى صالة للألعاب الرياضية أو شراء شرائط فيديو عن التمارين الرياضية أو إيجاد أحد الأصدقاء يمكن ممارسة التمارين الرياضية بصحبته؛ ومن ثم يكون هذا حافزًا لكلا الطرفين. كذلك، يجب تحديد وقت لممارسة التمارين الرياضية فيه كل يوم (ما عدا يوم الراحة). وقد تكون هناك رغبة في مضاعفة جلسات التمارين الرياضية وزيادة أيام الراحة عن طريق ممارسة التمارين يومًا بعد يوم.

التمارين الرياضية الخفيفة

تكفي قوة هذه التمارين لرفع معدل النبض إلى نطاق سرعة ضربات القلب المناسب (انظر ملحق "ج"، ولكن لا يجب زيادة هذه التمارين لدرجة قد تؤدي إلى تجاوز القدرة على إنتاج طاقة عضلية باستخدام الأكسجين الذي يتم استنشاقه. فالعدو السريع، على سبيل المثال، يعد تمرينًا قويًا للغاية: حيث يتطلب كمية أكسجين أكثر من الكمية المتوفرة داخل الجسم. لذا، تتحول العضلات لإنتاج الطاقة دون أكسجين مما قد ينتج عنه تكون مواد سامة داخل الجسم.

فيما يلي قائمة ببعض التمارين الرياضية التي لا تتطلب ممارستها كمية أكبر من كمية الأكسجين التي يستطيع الجسم أن يوفرها تبعًا لمعدل ضربات القلب والتي يمكن الاختيار من بينها:

المشي	تمارين الأيروبك
التجول	ركوب الدراجة
العدو	الألعاب الجماعية
السباحة	شرائط فيديو الألعاب الرياضية

تدريب يضم القيام بتمارين مختلفة

القواعد الأساسية لأي برنامج رياضي هي:

- **القيام بالإحماء قبل بداية التمارين:** يعد هذا مهمًا في حالات عدم اللياقة وزيادة الوزن. كما أنه من المفيد الحصول على النصيحة من أحد إخصائي اللياقة للوصول إلى أفضل النتائج. هذا ويمكن الاتصال بأقرب صالة ألعاب للتعاقد معها.
- **القيام بالتمارين الرياضية التي تحافظ على معدل سرعة ضربات القلب المناسب لمدة لا تقل عن ١٥ دقيقة:** فعند ممارسة السباحة، على سبيل المثال، يجب عدم التوقف بعد كل مسافة لأخذ قسط من الراحة، ولكن يفضل إبطاء سرعة السباحة والاستمرار بدون توقف كل فترة قصيرة. أما بالنسبة لممارسة الألعاب الجماعية مثل التنس أو تنس الريشة أو الإسكواش أو كرة القدم، فيجب الاستمرار في ممارستها. فالممارسة المتقطعة لمثل هذه الرياضات لن تفيد.
- **وضع هدف واقعي يمكن تحقيقه ثم ضم مجموعة من الأهداف الأخرى إليه بالتدريج:** فعند الجري أو المشي، يجب حساب الوقت الذي يتم تمضيته في أي منهما. وفي البداية، يجب جعل الهدف وراء ممارسة تلك الرياضة هدفًا سهل التحقيق. وبالتدريج يمكن القيام بزيادة السرعة أو المسافة أو الوقت، وبمرور أسبوع بعد الآخر سيكون من الممكن الوصول إلى أهداف أكبر.

على سبيل المثال، إذا كان أحد الأشخاص يقوم بالعدو حول حديقة، فيمكن للدورة الواحدة أن تستغرق حوالي خمس دقائق. أما في الأسبوع الثاني، فمن الممكن زيادة المسافة التي يقطعها إلى دورة ونصف الدورة. وفي الأسبوع الثالث، سيجعل هدفه إكمال الدورتين. ويمكن لذلك أن يستمر لمدة ١١ دقيقة. وهكذا، يمكنه الاستمرار في القيام بذلك حتى يستطيع القيام بالدوران حول الحديقة ثلاث مرات في ١٥ دقيقة. وبهذه الطريقة يقوم الجسم بحرق الدهون.

- **محاولة جعل التمارين الرياضية متنوعة حتى لا يكون هناك شعورا بالملل:** على سبيل المثال، يمكن الذهاب لصالة الألعاب الرياضية مرتين في الأسبوع والجري مرتين في الأسبوع ثم المشي في عطلة نهاية الأسبوع.
- **القيام بالتمارين الرياضية مع صديق أو في صالة الألعاب الرياضية أو في مجموعات كي يزيد هذا من الحماس في ممارسة التمارين الرياضية:** تحديد موعد منتظم مع صديق للذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية أو للعدو وإذا لم يكن هذا الأمر سهلاً يجب الذهاب على أي حال من الأحوال.
- **تناول الكثير من الماء قبل وأثناء وبعد ممارسة التمارين الرياضية:** يتكون ثلثا جسم الإنسان من الماء ويمكن فقد كمية ليست بالقليلة منه عن طريق العرق والتنفس. ومن ثم، يجب تناول كوب من الماء لكل نصف ساعة من التمارين الرياضية.
- **استعادة الهدوء بعد القيام بالتمارين الرياضية وبسط العضلات التي تم استخدامها في أثناء التمارين الرياضية:** يجب القيام ببسط العضلات التي تم استخدامها أثناء القيام بالتمارين الرياضية. ويفضل بسط العضلة والعد حتى عشرين بدلاً من بسط العضلة ثم التوقف ثم العودة لبسطها مرة أخرى.
- **الاستمرار في ممارسة التمارين الرياضية:** تظهر الفوائد الحقيقية لممارسة التمارين الرياضية بعد شهور وليس بعد أيام. ومن ثم يجب جعل التمارين الرياضية جزءًا من الروتين اليومي.

تمارين تقوية العضلات

يمكن إنقاص الوزن عن طريق تقوية عضلات معينة في الجسم. وكلما ازداد ما يتم تكوينه من عضلات، ازدادت قدرة الجسم على حرق الدهون، حيث إن العضلات تستهلك سعرات حرارية أكثر. وتضم بعض التمارين الرياضة كلاً من التمارين الرياضية الخفيفة وتمارين تقوية العضلات معًا. ذلك، ويمكن القيام بتمارين الأيروبك وتمارين تقوية العضلات يومًا بعد يوم بالتبادل. فالطريقة التي تمكن من الوصول لأكبر قدر ممكن من الاستفادة من هذه النوعية من التمارين الرياضية هي الحصول على النصيحة المناسبة. وتعد صالة الألعاب الرياضية أفضل مكان للحصول على هذه النصيحة. وإذا لم تتوافر إحدى هذه الصالات، فيمكن البحث عن أحد أشرطة الفيديو التي تعرض التمارين الرياضية المناسبة.

من أفضل التمارين المنزلية نظام التمارين الرياضية الذي يتكون من ٢٣ تمرينًا لتحسين مخزون الطاقة والقوة والقدرة على الاحتمال. فلكل تمرين سلسلة من الحركات ونماذج للتنفس تقترب من تمارين اليوجا التي يتزامن فيها التنفس مع الحركة. وعند تنفيذ هذه التمارين يمتلئ الجسم بالأكسجين مما يجعل من يمارسها يشعر أن جسمه خفيف وممتلئ بالطاقة؛ وحيث إن الأكسجين من أكثر العناصر أهمية لعملية الأيض؛ لذا، فيوصى بهذا النوع من التمارين الرياضية للتحكم في الوزن. ويمكن ممارسة كل هذه التمارين في أقل من ٢٠ دقيقة. ويمكن تعلمها عن طريق دورة لمدة يوم أو عن طريق أحد أشرطة الفيديو. هذا وتعد ممارسة هذه التمارين ثلاثة أيام في الأسبوع مع المشي أو الجري أو الأيروبك من أفضل التمارين الرياضية المناسبة لنظام حرق الدهون.

الفصل التاسع عشر

التسوق لنظام حرق الدهون

توجد جميع الأشياء المطلوبة للنظام الغذائي الخاص بحرق الدهون لدى المحال التجارية الكبرى وبائعي الخضر والفاكهة، ويوجد القليل من الأنواع الخاصة من الأغذية في محلات الأغذية الصحية.

يمكن أن تكون بعض المكونات جديدة على القارئ؛ ولذا، يوضح هذا الفصل أماكن وجودها وطرق تحضيرها. ويجب الاستعداد لنظام حرق الدهون باستخدام قائمة التسوق التالية. هذا ويستمر تناول كل من الأطعمة الموجودة في هذه القائمة لمدة أسبوع أو أكثر. كما تمثل الفواكه والخضراوات الطازجة جزءًا كبيرًا مما يتم تناوله في هذا النظام. لذا، يجب توفير كميات منها بانتظام. وللحصول على بعض أنواع الطعام، يجب البحث في محلات الأطعمة الصحية. وكلما ازداد الطلب على هذه الأنواع من الأغذية الصحية، أصبحت موجودة بكثرة وانخفضت أسعارها.

قائمة التسوق

من السوبر ماركت

تفاح، موز، كمثرى، برتقال، توت أحمر (طازج أو مجمد)، عنب بري، رواند (سيقان أو عيدان نبات ورقية يحتوي على كربوهيدرات وبروتين وفيتامين C)، توت أزرق.

عيش الغراب، كرفس، بصل أخضر، أفوكادو، بقدونس، جزر، فول نابت، بطاطس، فلفل، بصل، ثوم، خيار، خس

شوفان ملفوف ورقائق الشوفان

قمح أخضر

خبز مصنع من الجاودار بالكامل أو من بذور القرع

لبن منزوع الدسم

زبادي طبيعي قليل الدسم

جبن قريش، جبن فروماج فريه الفرنسي قليل الدسم، جبن شيدر مصنع من لبن نصف دسم

مايونيز قليل الدسم

بيض بلدي

توفو - عادي ومدخن ومملح

أرز بني

برغل

كسكسي

مكرونة من دقيق الحبوب الكاملة

دقيق مصنع من الحبوب الكاملة

بسلة، بقول مجففة متنوعة، عدس

أبو فروة مجفف

مكسرات متنوعة، كاجو، لوز، جوز (ليس محمصًا أو مملحًا)

بذور عباد الشمس

زبيب، مشمش مجفف

قطع أناناس معلبة

طماطم معلبة، صلصة طماطم

سمك تونة مملح

سردين في صوص من الطماطم

سمك قد، سمك باكلاه، ماكريل، رنجة، سلمون

زيت زيتون (محصور على البارد)

خل التفاح

طحينة

عسل

فانيليا

مشروبات الأعشاب

من محل الأطعمة الصحية

حساء الخضراوات الصحية

صوص الصويا

مستخلص خميرة – ملح خفيف

لزانيا ومكرونة من الحبوب الكاملة، واسباجتي من الحنطة السوداء أو الحبوب الكاملة

ذرة بيضاء

بذور أو نبات الفصفصة

بديل لمربى التفاح والكمثرى (خالي من السكر)

بودرة تضاف مع لبن الصويا أو اللبن منزوع الدسم

قهوة الهندباء البرية

شعير بطعم النسكافيه

كيفية استخدام الأطعمة الجديدة

يمكن لبعض هذه الأطعمة أن تكون جديدة على القارئ. لذا، يقدم الكتاب فيما يلي دليلاً يساعد على إضافة هذه الأطعمة للنظام الغذائي. (ويشمل الجزء الرابع هذه الأنواع في أنواع مختلفة من الوصفات.)

الكوينوا: يعد الكوينوا مصدرًا ممتازًا للبروتين والكربوهيدرات بطيئة الهضم. وهي تشتهر بأنها سر قوة أهالي الإمبراطورية الأزتكية التي قامت في المكسيك قديمًا، حيث كانوا يتناولونها في صورتها الخام. وهي حبوب شبيهة بالبذور، تشبه الذرة البيضاء ويتم غليها كالأرز مع إضافة كمية ماء قدر ما يتم إضافته للحبوب العادية ثلاث مرات. تحتاج الكوينوا إلى ١٣ دقيقة كي تُطبخ. وبالنسبة لمذاقها فهو مثل مذاق الأرز، ويفضل تناولها مع الأطعمة المطهية على البخار والطواجن. كما يمكن استخدامها لإعطاء سمك للحساء أو تناولها باردة كجزء من السلاطة مثل الكسكسي.

التوفو: هو الثاني بعد الكوينوا من حيث نوع البروتين المستخدم، وهو أيضًا مصدر ممتاز للبروتين والكربوهيدرات بطيئة الهضم. فيقوم كل من التوفو والكوينوا بإبطاء سرعة هضم السكر عند تناولهما مع الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات. والتوفو عبارة عن فول صويا متخثر وقد يكون طريًا (مناسب للحلوى لأنه يعطيها قوام "الكريمة") أو جامدًا (يفضل استخدامه مع الأطعمة المشوية على البخار أو الوجبات الرئيسية). وهو يشبه الجبن الذي ليس له مذاق خاص. لذا، فهو يأخذ مذاق أي صوص يوضع فيه. لذا، فعلى سبيل المثال، عند طهي طعام صيني مشوي على البخار بنكهة صوص الصويا والثوم والزنجبيل، سيأخذ التوفو هذا المذاق ويصبح لذيذًا. كما يمكن شراء التوفو بنكهة خاصة مثل التوفو المدخن وقطع التوفو المملحة والتوفو المطهي بإضافة الدهون. كذلك، فهناك الكثير من النكهات بجانب التوفو العادي وهي بديل رائع للحم أو الدجاج خاصةً في الأكلات المطهية على البخار والعصائد والطواجن. ويمكن كذلك إضافة نكهة للطوفو عن طريق وضعه في محلول ملحي لمدة ٢٠ دقيقة. كما يمكن صناعة شرائح التوفو وإضافتها للساندويتشات. هذا ويجب تجفيف الماء من العبوة في البداية. ذلك، وينصح باستخدام المنتجات الخالية من فول الصويا المعدل جينيًا.



التيمبه: هو نوع طعام غني بالبروتين يصنع من فول الصويا المتخمر. ويوجد في جميع محلات الأطعمة الصحية في أشكال مختلفة - مملح ومدخن وعادي.

العدس والبقول: هما من أفضل وأرخص أنواع الطعام الذي قلما يستخدم في المطبخ البريطاني. ويجب غلي كل من العدس والبقول في الكثير من الماء. كما يتراوح الوقت الذي يأخذه العدس طبقًا لنوعه بين ١٥ و ٢٥ دقيقة أما البقول فينبغي أن يتم نقعها في الماء طوال الليل ثم غليها لمدة تصل غالبًا إلى ساعتين. هذا، وتتسم البقول المعلبة بأنه قد تم نقعها وطبخها حتى تصبح جاهزة للتسخين والتقديم. فيمكن إعداد العديد من الأطباق من العدس والبقول مثل الحمص وطاجن الفاصوليا البيضاء بالشطة وحساء العدس والعدس المحمص.

المكرونة المصنوعة من دقيق الحنطة السوداء: ولونها داكن عن المكرونة المصنوعة من دقيق القمح. وهي تنتمي إلى مجموعة غذائية مختلفة خالية من الجلوتين ويستخدمها اليابانيون في صناعة النودلز التي تسمى في بعض الأحيان "نودلز سوبا". ومن ناحية أخرى، تبيع محلات الأغذية الصحية النودلز المصنوعة بالكامل من دقيق الحنطة السوداء أو تلك المصنوعة من خليط من دقيق الحنطة السوداء والقمح. وهي تطبخ مثل المكرونة العادية، ولكن من المفيد تغيير الماء أثناء الطبخ حتى لا تلتصق ببعضها. كما يمكن شراء دقيق الحنطة السوداء نفسه وطهيه، مثل الأرز، لمدة ١٥ دقيقة في الماء المغلي.

مكونات السلاطة: يمكن أن تستخدم مكونات السلاطة بطرق مبتكرة أكثر مما يعتقد الكثيرون. فيمكن تناول كل الخضراوات نيئة باستثناء بعض الأنواع. ذلك، حيث يمكن تناول البنجر المبشور النيء والكرنب والبروكلي والكوسة والجزر، بالإضافة للفلفل والطماطم والجزر المبشور والذرة الحلوة والخضراوات الخضراء المورقة مثل الجرجير والخس والهندباء البرية والكرنب الأحمر والسبانخ. بالإضافة إلى ذلك، يمكن إضافة قطع توفو مملحة أو لوز أو أفوكادو (من حين لآخر) لزيادة محتوى السلاطة من البروتين.

الطحينة: تتكون من بذور السمسم وزيوتها. ونظرًا لارتفاع نسبة ما تحتويه من الدهون الأساسية، فهي أفضل بكثير وأحسن مذاقًا من الزبد. كما يمكن استخدامها على الخبز العادي

أو الخبز المحمص بدلاً من الزبد. ولإضافة ملمس أكثر طراوة ومذاق أفضل، يمكن إضافة بعض منها للمقبلات. هذا ويجب استخدامها باعتدال كما هو موضح في الوصفات وحفظها في الثلاجة.

البذور: تحتوي البذور على فيتامينات ومعادن وبروتين وألياف ودهون أساسية. وهي بالتالي، أنواع طعام مفيدة للغاية، ولكنها يتم استبعادها بالخطأ من النظام الغذائي بسبب الخوف من السمنة أو الجهل بكيفية استخدامها. وتعد بذور الكتان من أفضل أنواع البذور التي تحتوي على دهون أوميجا-٣ بينما يحتوي السمسم وعباد الشمس على أوميجا-٦. كما يمكن الجمع بين هذه الأنواع الأربعة في إناء ووضعه في الثلاجة لتقليل الأكسدة ثم طحنها في مطحنة القهوة لإضافتها لحبوب الإفطار. هذا وتوفر ملعقتان من هذا الخليط المقدار اليومي الذي يحتاجه الجسم من الدهون الأساسية، بالإضافة إلى أنواع أخرى من العناصر الغذائية تشمل الكالسيوم الذي يبني العظام والماغنسيوم والزنك. ويجب ملاحظة أن طهي البذور، وبخاصة القلي، يقلل من قيمتها كمصادر للدهون الأساسية لأن الحرارة العالية تقضي على فوائدها.

مزيج الزيوت: يفضل أن تطحن البذور على البارد وأن تكون بذورًا عضوية. هذا ويجب تخزينها في حاوية لا تتأثر بالضوء وحفظها في الثلاجة. وأفضل أنواع مزيج الزيوت هي تلك التي توفر كميات متساوية من دهون أوميجا-٣ وأوميجا-٦. ذلك، ويتم الحصول على هذا المزيج عادةً عن طريق المزج بين زيت بذور الكتان وزيت بذور القرع وزيت بذور السمسم وزيت بذور عباد الشمس أو زيت لسان الثور (عشب أوروبي أزرق الزهر). كما تستخدم هذه الزيوت دون قدحها في الزيت ويمكن إضافتها للحساء والحبوب والخضراوات ويمكن أن تستخدم كتوابل للسلاطة، كما ينبغي بالطبع ألا تستخدم في القلي.

الفصل العشرون

مراقبة النتائج والحفاظ عليها

يجب قياس الوزن والطول عند البدء في نظام حرق الدهون وقياسه مرة أخرى في نهاية كل أسبوع. ويفضل أن يتم قياس الوزن في الصباح قبل الإفطار بدون ملابس والاستمرار في مراقبة الوزن أسبوع بعد أسبوع. فإذا مر أسبوع لم يتم الالتزام فيه بنظام حرق الدهون، يجب البحث عن أسباب ذلك والعودة مرة أخرى لاتباع النظام. ولا داعي للقلق من استقرار الوزن؛ لأن ذلك قد يحدث، ولكن يساعد اتباع النظام الغذائي بدقة أكثر على العودة لإنقاص الوزن. فبعد فترة قليلة، يكون من السهل اكتشاف ما يجب فعله حتى ينقص الوزن وبمجرد الوصول للهدف النهائي يبقى أهم شيء؛ وهو الثبات على هذا الوزن.

يضم ملحق "ب" تقريرًا لمتابعة التقدم في حرق الدهون لكل أسبوع من الأسابيع الأربعة الأولى. ومن الممكن أن يتم ملء التقرير الموجود للأسبوع الأول، لكن هذا سيحتاج إلى مجموعة من الموازين وشريط قياس. ونظرًا لاختلاف الموازين، فمن المفضل أن يتم القياس على نفس الميزان كل أسبوع. وللقياس، يجب أخذ قياس أكبر جزء مساحة من الجسم، على سبيل المثال، الفخذين أو الوركين؛ ولقياس متوسط محيط الفخذين، يمكن أخذ قياس الفخذ الأيمن والأيسر. ويساوي الفقد في محيط الجسم كل ما فقد من دوران الصدر والخصر والفخذين والوركين. (على سبيل المثال، إذا كان معدل النقص ٢,٥ سم من محيط كل عضو من هذه الأعضاء، يكون إجمالي ما فقده الجسم ١٠ سم). هذا، ويجب أن يكون الهدف في هذا الأسبوع هو إنقاص بعض الوزن إلى أن يتحقق الهدف النهائي وهو الوصول للوزن النهائي.

في نهاية كل أسبوع، يجب الإجابة بصراحة عن مدى الالتزام بالنظام الغذائي وبرنامج التمارين الرياضية. ذلك، ويوجد مساحة في تقرير مستوى اتباع نظام حرق الدهون لوضع نسبة مئوية لتقييم مدى هذا الالتزام، وهذا سيساعد على اتباع النظام. وإذا كان هناك أي شعور في نهاية الأسبوع بأن الأهداف التي تم وضعها صعبة أو سهلة للغاية، يمكن ضبط معدل التقدم المرغوب فيه.

ومن الجدير بالذكر أنه يوجد تقرير إضافي يمكن عمل نسخ منه للأسابيع التالية.

مساعدة الأصدقاء

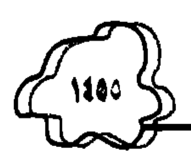
يجب أن يعرف الأصدقاء والأهل بأمر هذا النظام الغذائي. ويمكن إطلاعهم على هذا الكتاب. فربما تكون لديهم الرغبة في الانضمام إلى هذا النظام. كذلك، فإنه من المفيد أن يتبع هذا النظام مجموعة من الأصدقاء ليشجعوا بعضهم البعض. كما يجب أن تقوم العائلة بالتشجيع على هذا، وذلك عن طريق تقبل أنواع الطعام الجديدة التي سوف يتم إحضارها، وألا تقوم بدفع من يتبع هذا النظام الغذائي إلى تناول الطعام الممنوع. وإذا كانت هناك دعوة للعشاء، يجب إخبار الضيف مضيفه بأنه يتبع نظامًا غذائيًا حيث يحتوي هذا النظام الغذائي على الكثير من طرق التسلية.

من المفيد أن يتبع هذا النظام الغذائي بمساعدة إخصائي تغذية والذي يمكنه أن يساعد على البدء في النظام وعلى وضع برنامج فيتامينات مناسب لكل فرد يتبع هذا النظام؛ كما يستطيع أن يضع خطة للانتظام في اتباع هذا النظام الغذائي وأن يمد الشخص بالدعم المعنوي ويعطي نصائح عن كيفية التعامل مع أي مشكلة يمكن أن تقع.

اتباع القواعد

يتبع القليل جدًا من الناس النظم الغذائية بالتزام تام. ولا شك أن من سيتبع النظام الغذائي لحرق الدهون سيخل بقواعده في بعض الأوقات. وهذه ليست كارثة. ففي الواقع، من الأفضل السماح بوجبتين في الشهر، حيث يمكن أن يتم تناول أي نوع من أنواع الطعام. وسيساعد ذلك من يتبع النظام على التعامل مع المناسبات الخاصة والاحتفالات. فيجب على الفرد أن يستمتع. ويمكن دائمًا تقليل الكمية التي يتم تناولها، أو أن يتم التخفيف من الأكل في الأيام التالية. ومن الواضح أنه كلما قل الالتزام بالقواعد، أصبح التقدم أبطأ من قبل. كما يجب الحذر من إدمان بعض أنواع الطعام. فأنواع الطعام هذه لديها القدرة على جعل الجسم يعتاد عليها مرةً أخرى. لذا، فمن الأفضل تجنبها حتى في المناسبات الخاصة.

فأفضل شيء يمكن القيام به في هذه الحالات هو العودة بسرعة للنظام الغذائي في اليوم التالي. ففي إحدى التجارب، تم إعطاء مجموعتين كمية متماثلة من مخفوق اللبن. وتم



إختبار المجموعة الأولى أنه عالي في السعرات الحرارية، وتم إختبار المجموعة الثانية أنه منخفض السعرات. ثم تم تقديم كمية غير محددة من المثلجات للمجموعتين. فتناولت المجموعة التي اعتقدت أن مخفوق اللبن عالي السعرات كميات أكبر من المثلجات. وهذا يوضح طريقة التفكير لديهم، فهم يعتقدون أن عدم الالتزام بالنظام وتناول طعام واحد عالي السعرات يعني عدم الحاجة لمواصلة النظام، ولا يجب التصرف بهذه الطريقة. فإذا لم يتم اتباع النظام لمدة يوم، يمكن العودة إلى اتباعه في اليوم التالي.

فرص نجاح نظام حرق الدهون

لا يوجد نظام غذائي مناسب للجميع، وسبب ذلك هو اختلاف أسباب زيادة الوزن من شخص لآخر. فيرى بعض الناس أنه من المستحيل الالتزام بنظام غذائي (رغم سهولة نظام حرق الدهون). بينما يفشل البعض الآخر في فقد الوزن رغم الالتزام الشديد بهذا النظام. وربما هناك أسباب أخرى لعدم عمل الأيض بكفاءة مثل مشكلات الغدة الدرقية أو زيادة إفراز هرمون الإستروجين. وفي هذه الحالة، من الأفضل الحصول على نصيحة إخصائي تغذية مؤهل يمكنه البحث في المشكلة أو إعطاء الدعم الضروري والإرشاد المطلوب.

بعد الثلاثين يومًا الأولى

عند الحاجة لإنقاص المزيد من الوزن بعد الثلاثين يومًا الأولى من اتباع نظام حرق الدهون والشعور بالراحة حيال هذا النظام، يمكن الاستمرار لمدة تصل إلى تسعين يومًا. ويعد الهدف المثالي بالنسبة لإنقاص الوزن للشخص يعاني من السمنة هو خفض نسبة الدهون في الجسم بحوالي ١١٠٠ في المائة كل شهر، أو فقد ٩٩ كيلو جرام في ٩٩٠٠ يومًا. هذا ويساعد توازن البروتين والكربوهيدرات والدهون في نظام حرق الدهون (٢٥٩ في المائة بروتين، ٥٥٠ في المائة كربوهيدرات، ٢٥٥ في المائة دهون) على إعادة برمجة الجسم ليحرق الدهون. وهذه البرمجة مهمة خاصةً لمن لديهم درجة من مقاومة الأنسولين وعلامات حساسية تجاه السكر. ففي بعض الأوقات يأخذ نظام حرق الدهون فترة أطول من ٣٣٠٠ يومًا.

مواصلة نظام حرق الدهون

حوالي ٩٠ في المائة من المبادئ التي يطرحها هذا الكتاب تتماشى كليةً مع المحافظة على الصحة الجيدة والوزن، ولكن هناك بعض الأشياء التي لا يرغب أحد في القيام بها للأبد.

بمجرد فقدان معظم الوزن المطلوب فقده والشعور بشعور أفضل وبعدم الرغبة الشديدة في تناول السكريات، يجب التوقف عن تناول هذه الكميات الكبيرة من البروتين يوميًا. يعتمد نظام حرق الدهون على تناول ٢٥ في المائة من السعرات الحرارية من البروتين. لذلك، يجب خفض هذه النسبة إلى ١٥–٢٠ في المائة. وعمليًا، هذا يعني التقليل من الطعام الغني بالبروتين وزيادة الطعام الغني بالكربوهيدرات. ويتم ذلك بتناول نصف أو ثلثي كمية البروتين الموجودة في الفصل السادس عشر وزيادة الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات حوالي مرة ونصف أو مرتين. وكذلك، تناول كمية أقل من البروتين وكمية أكبر من الكربوهيدرات. كما أن هذا يعني أيضًا تعديل الوصفات لزيادة نسبة الطعام الغني بالكربوهيدرات. ذلك، ويختلف توازن الكربوهيدرات والبروتين من شخص لآخر؛ وأفضل مرشد لذلك هو الجسم. لذا، يجب اتباع الفطرة وتناول ما يناسب الجسم.

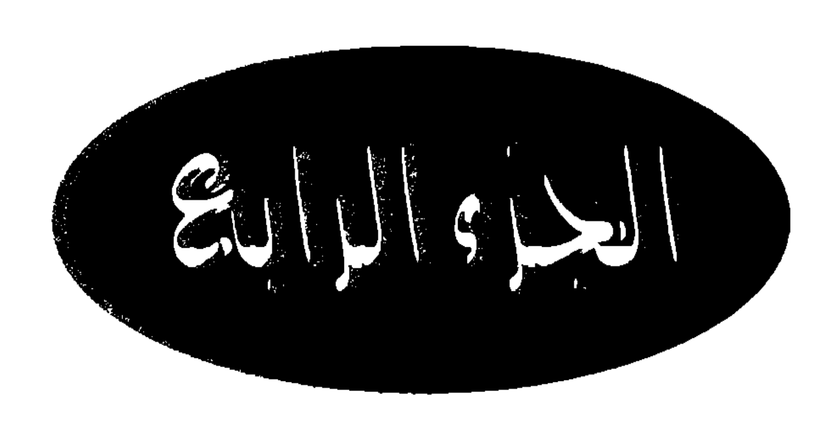
المكملات الغذائية وأهميتها للحياة

رغم أنه من الرائع الاستمرار في الحصول على نسبة من الفيتامينات المتعددة والمعادن الفعالة مع ١٠٠ ملليجرام من فيتامين C، فليس من الضروري تناول كروم إضافي (إذا كان هناك ٤٠ ملليجرامًا منه في الفيتامينات المتعددة التي يتناولها الفرد) أو حمض هيدروكسيستريك أو ألياف للأبد. ويمكن التوقف بمجرد الوصول للوزن المثالي المرغوب فيه. كما يفيد الكروم، بصورة خاصة، في الحفاظ على ثبات مستوى سكر الدم. فإذا كانت هناك رغبة في تناول المنبهات أو الحلوى – في حالة التعرض لبعض الضغط، يمكن أن يساعد الكروم لأسابيع قليلة على الحفاظ على توازن مستوى السكر في الدم.



العودة للمنبهات

من أهم وأصعب أوقات الحفاظ على النظام الغذائي أوقات الضغط العصبي. ففي هذه الأوقات يتذكر الفرد حاجته للمنبهات (الشاي والقهوة والشوكولاته والسجائر والسكر). وبمجرد انتهاء إدمان الجسم لمثل هذه المواد، لا يجب السماح بالعودة لها مرة أخرى، حتى إذا وصل الجسم للوزن المثالي المطلوب. ويعد الاستخدام اليومي لأي منبه علامة سيئة. هذا ويمكن تناول كوب شاي خفيف أو قهوة عند تناول الطعام خارج المنزل أو في الإجازات أو تناول الشوكولاته من حين لآخر - ولكن دون أن يتحول هذا إلى عادة.



قوائم طعام ووصفات لنظام حرق الدهون

الفصل الحادي والعشرون

قوائــم الطعــام

ليس هناك حدًا لقوائم الطعام التي تناسب مبادئ النظام الغذائي الخاص بحرق الدهون. وللمساعدة على فهم المبادئ والأطعمة الموصى بها، يقدم هذا الفصل خطة بقوائم الطعام لأول أربعة أسابيع. ويفضل اتباعها، على الأقل في الأسبوع الأول، للحصول على فكرة واضحة عن كمية الطعام وتوازنها مع ما يوصي به نظام حرق الدهون. فبمجرد التكيف مع النظام الغذائي الجديد وقواعده الأساسية، سيكون من الممكن استخدام هذه الوصفات والتغيير فيها لتحضير أنواع مختلفة من طعام حرق الدهون لذيذ المذاق.

كما يمكن القيام بذلك بأية طريقة، حيث يمكن تغيير وتبديل الوجبات من يوم إلى يوم آخر. هذا، مع الأخذ في الاعتبار أن كل يوم في هذه القوائم متوازن تمامًا. وهذه القوائم متوازنة أيضًا في الدهون، حيث تمد الجسم بمقدارين من الدهون الأساسية كل يوم. لذا. فإذا تم إعداد قائمة طعام مختلفة، يجب التأكد من عدم تناول دهون أساسية أكثر أو أقل من المطلوب. ويجب عدم اختيار الوصفات العالية في نسبة الدهون وتناولها كل يوم. فعلى سبيل المثال، لا يجب تناول السمك أكثر من ثلاث مرات في الأسبوع. فمن الجيد أثناء القيام بإعداد أي نظام غذائي مختلف عن الطريقة الموضحة هنا إضفاء بعض التنوع. كما أن هناك خيارات كافية للأشخاص النباتيين حتى يمكنهم اتباع نظام حرق الدهون. هذا، مع الأخذ في الاعتبار أن البودنج عبارة عن حافز ويجب أن تتم إضافته في اليوم الثالث والسابع فقط.

الأسبوع الأول

اليوم الأول

الإفطار: عصيدة

الغداء: سلاطة التونة والتفاح مع كعك الشوفان

العشاء: خضراوات مطهية على البخار وتوفو مع أرز بسمتي بني

الوجبات الخفيفة: قطعتان من الفاكهة بجانب المكسرات أو البذور (المشار إليها سابقًا)

المشروبات: كمية غير محددة من الماء ومشروبات الأعشاب وبدائل القهوة وعصير مخفف

اليوم الثاني

الإفطار: ميوزلي الفاكهة (لفائف الشوفان غير المحمصة والفاكهة المجففة)

الغداء: ساندويتش حرق الدهون وسلاطة خضراء

العشاء: دجاج مشوي ودقيق حنطة سوداء مع سلاطة طماطم وبروكلي

الوجبات الخفيفة: قطعتان من الفاكهة بجانب المكسرات أو البذور (المشار إليها سابقاً)

المشروبات: كمية ماء غير محددة ومشروبات الأعشاب وبدائل القهوة وعصير مخفف

اليوم الثالث

الإفطار: زبادي فاكهة أو زبادي مخفوق

الغداء: حساء الخضراوات والدجاج مع كعك الشوفان

العشاء: مكرونة على الطريقة الفرنسية وحلوى المشمش

الوجبات الخفيفة: قطعتان من الفاكهة بجانب المكسرات أو البذور (المشار إليها سابقاً)

المشروبات: كمية ماء غير محددة ومشروبات الأعشاب وبدائل القهوة وعصير مخفف

اليوم الرابع

الإفطار: عصيدة

الغداء: سلاطة ذرة مع تتبيلة من بذور القرع

العشاء: سلمون مسلوق مع بطاطس طازجة مسلوقة وبازلاء مطهية على البخار

الوجبات الخفيفة: قطعتان من الفاكهة بجانب المكسرات أو البذور (المشار إليها سابقاً)

المشروبات: كمية ماء غير محددة ومشروبات الأعشاب وبدائل القهوة وعصير مخفف

اليوم الخامس

الإفطار: ميوزلي الفاكهة

الغداء: بطاطس في الفرن مع سلاطة الجزر والبنجر

العشاء: دجاج مطهو على الطريقة الفرنسية مع نودلز من الحنطة السوداء وبازلاء مطهية على البخار

الوجبات الخفيفة: قطعتان من الفاكهة بجانب المكسرات أو البذور (المشار إليها سابقاً)

المشروبات: كمية ماء غير محددة ومشروبات الأعشاب وبدائل القهوة وعصير مخفف

اليوم السادس

الإفطار: زبادي فاكهة أو زبادي مخفوق

الغداء: سلاطة الطماطم وعين الجمل مع سلاطة خضراء

العشاء: فطيرة الطماطم مع سبانخ مطهية على البخار

الوجبات الخفيفة: قطعتان من الفاكهة بجانب المكسرات أو البذور (المشار إليها سابقاً)

المشروبات: كمية ماء غير محددة ومشروبات الأعشاب وبدائل القهوة وعصير مخفف

اليوم السابع

الإفطار: بيضة مقلية مع شريحة من خبز الجاودار المحمص

الغداء: عيش غراب بالتوفو

العشاء: طاجن سمك القد على الطريقة التايلاندية وأرز بسمتي بني وسلاطة على الطريقة التايلاندية بالإضافة إلى حلوى المشمش المجفف مع كريمة الكاجو للتحلية

الوجبات الخفيفة: قطعتان من الفاكهة بجانب المكسرات أو البذور (المشار إليها سابقاً)

المشروبات: كمية ماء غير محددة ومشروبات الأعشاب وبدائل القهوة وعصير مخفف



الأسبوع الثاني

بحلول الأسبوع الثاني سيكون من الممكن معرفة مذاق الوصفات المختلفة. كما يمكن للشخص تحديد الوصفات المفضلة لديه. ويجب ألا ننسى إمكانية الإبدال بين العشاء والغداء من يوم لآخر. ورغم ذلك، يجب الحفاظ على تنوع الخيارات، حيث إن بعض الوجبات أقل توازنًا من البعض الآخر. هذا، ويستمر الأسبوع الثالث والرابع في تقديم وجبات جديدة ولذيذة.

اليوم الأول

الإفطار: عصيدة

الغداء: ساندويتش حرق الدهون مع حساء الجزر

العشاء: فلفل أحمر بالتوابل مع أرز بسمتي بني وبروكلي مطهي على البخار

الوجبات الخفيفة: قطعتان من الفاكهة بجانب المكسرات أو البذور (المشار إليها سابقًا)

المشروبات: كمية ماء غير محددة ومشروبات الأعشاب وبدائل القهوة وعصير مخفف

اليوم الثاني

الإفطار: ميوزلي الفاكهة

الغداء: حساء الجزر والبروكلي

العشاء: سمك ماكريل متبل مع كسكسي وسلاطة خضراء

الوجبات الخفيفة: قطعتان من الفاكهة بجانب المكسرات أو البذور (المشار إليها سابقًا)

المشروبات: كمية ماء غير محددة ومشروبات الأعشاب وبدائل القهوة وعصير مخفف

اليوم الثالث

الإفطار: زبادي فاكهة أو زبادي مخفوق

الغداء: سردين وخبز محمص مع سلاطة جرجير

العشاء: أرز بعيش الغراب واللحم والتوابل مع كوسة مطهية على البخار مع سلاطة فواكه طازجة للتحلية

الوجبات الخفيفة: قطعتان من الفاكهة بجانب المكسرات أو البذور (المشار إليها سابقًا)

المشروبات: كمية ماء غير محددة ومشروبات الأعشاب وبدائل القهوة وعصير مخفف

اليوم الرابع

الإفطار: عصيدة

الغداء: أرز وتونة وسلاطة بقول نابتة

العشاء: خضراوات مشوية مع الكوينوا والصوص

الوجبات الخفيفة: قطعتان من الفاكهة بجانب المكسرات أو البذور (المشار إليها سابقًا)

المشروبات: كمية ماء غير محددة ومشروبات الأعشاب وبدائل القهوة وعصير مخفف

اليوم الخامس

الإفطار: ميوزلي الفاكهة

الغداء: بطاطس في الفرن مع سلاطة خضراء

العشاء: عدس بالكاري مع أرز بسمتي بني مع بروكلي مطهي على البخار

الوجبات الخفيفة: قطعتان من الفاكهة بجانب المكسرات أو البذور (المشار إليها سابقًا)

المشروبات: كمية ماء غير محددة ومشروبات الأعشاب وبدائل القهوة وعصير مخفف

اليوم السادس

الإفطار: زبادي فاكهة أو زبادي مخفوق

الغداء: سلاطة توفو

العشاء: اسباجتي بالسمك مع فاصوليا أسبانية مطهية على البخار

الوجبات الخفيفة: قطعتان من الفاكهة بجانب المكسرات أو البذور (المشار إليها سابقًا)

المشروبات: كمية ماء غير محددة وشاي أعشاب وبدائل القهوة وعصير مخفف

اليوم السابع

الإفطار: بيضة مسلوقة مع شريحة من خبز الجاودار المحمص

الغداء: غموس الفاصوليا وقطع الخضراوات

العشاء: دجاج مشوي مع بطاطس طازجة مسلوقة وخضراوات مطهية على البخار بالإضافة إلى فطيرة الراوند والزبيب الأسود كتحلية

الوجبات الخفيفة: قطعتان من الفاكهة بجانب المكسرات أو البذور (المشار إليها سابقًا)

المشروبات: كمية ماء غير محددة ومشروبات الأعشاب وبدائل القهوة وعصير مخفف

الأسبوع الثالث

اليوم الأول

الإفطار: عصيدة

الغداء: ساندويتش حرق الدهون مع سلاطة خضراء أو مشكلة

العشاء: طاجين حمص مع سبانخ مطهية على البخار

الوجبات الخفيفة: قطعتان من الفاكهة بجانب المكسرات أو البذور (المشار إليها سابقًا)

المشروبات: كمية ماء غير محددة ومشروبات الأعشاب وبدائل القهوة وعصير مخفف

اليوم الثاني

الإفطار: ميوزلي الفاكهة

الغداء: غموس من التوفو والأفوكادو مع قطع الخضراوات وكعك الشوفان

العشاء: اسباجتي بولونيز بالصويا مع كوسة مطهية على البخار

الوجبات الخفيفة: قطعتان من الفاكهة بجانب المكسرات أو البذور (المشار إليها سابقًا)

المشروبات: كمية ماء غير محددة ومشروبات الأعشاب وبدائل القهوة وعصير مخفف

اليوم الثالث

الإفطار: زبادي فاكهة أو زبادي مخفوق

الغداء: حساء الخضراوات والدجاج

العشاء: دجاج بصوص البستو مع بطاطس مسلوقة وبروكلي مطهي على البخار، بالإضافة إلى حلوى التوت الأحمر للتحلية

الوجبات الخفيفة: قطعتان من الفاكهة بجانب المكسرات أو البذور (المشار إليها سابقًا)

المشروبات: كمية ماء غير محددة ومشروبات الأعشاب وبدائل القهوة وعصير مخفف

اليوم الرابع

الإفطار: عصيدة

الغداء: سلاطة فواكه بالجبن مع كعك الشوفان

العشاء: فطيرة الصويا بالشطة

الوجبات الخفيفة: قطعتان من الفاكهة بجانب المكسرات أو البذور (المشار إليها سابقًا)

المشروبات: كمية ماء غير محددة ومشروبات الأعشاب وبدائل القهوة وعصير مخفف

اليوم الخامس

الإفطار: ميوزلي الفاكهة

الغداء: بطاطس في الفرن مع سلاطة الجرجير

العشاء: باذنجان محشو وطماطم

الوجبات الخفيفة: قطعتان من الفاكهة بجانب المكسرات أو البذور (المشار إليها سابقًا)

المشروبات: كمية ماء غير محددة ومشروبات الأعشاب وبدائل القهوة وعصير مخفف

اليوم السادس

الإفطار: زبادي فاكهة أو زبادي مخفوق

الغداء: سلاطة الفاصوليا وعين الجمل مع سلاطة خضراء

العشاء: سمك باكلاه مع أرز وكوسة مطهية على البخار

الوجبات الخفيفة: قطعتان من الفاكهة بجانب المكسرات أو البذور (المشار إليها سابقًا)

المشروبات: كمية ماء غير محددة ومشروبات الأعشاب وبدائل القهوة وعصير مخفف

اليوم السابع

الإفطار: بيضة مقلية وشريحة من خبز الجاودار المحمص

الغداء: عيش غراب بالتوفو

العشاء: دجاج بالتوابل الهندية مع بطاطس طازجة مسلوقة وخضراوات مطهية على البخار بالإضافة إلى طبق الفواكه المشوية كتحلية

الوجبات الخفيفة: قطعتان من الفاكهة بجانب المكسرات أو البذور (المشار إليها سابقًا)

المشروبات: كمية ماء غير محددة ومشروبات الأعشاب وبدائل القهوة وعصير مخفف

الأسبوع الرابع

اليوم الأول

الإفطار: عصيدة

الغداء: ساندويتش حرق الدهون مع سلاطة الجزر والبنجر

العشاء: خضراوات مطهية على البخار مع كوينوا

الوجبات الخفيفة: قطعتان من الفاكهة بجانب المكسرات أو البذور (المشار إليها سابقًا)

المشروبات: كمية ماء غير محددة ومشروبات الأعشاب وبدائل القهوة وعصير مخفف

اليوم الثاني

الإفطار: ميوزلي الفاكهة

الغداء: أرز وتونة وسلاطة بقول نابتة

العشاء: سمك رنجة مشوي مع بطاطا حلوة مشوية مع سبانخ مطهية على البخار

الوجبات الخفيفة: قطعتان من الفاكهة بجانب المكسرات أو البذور (المشار إليها سابقًا)

المشروبات: كمية ماء غير محددة ومشروبات الأعشاب وبدائل القهوة وعصير مخفف

اليوم الثالث

الإفطار: زبادي فاكهة أو زبادي مخفوق

الغداء: سردين مع خبز محمص مع سلاطة خضراء

العشاء: شرائح التوفو مع نودلز من الحنطة السوداء والبروكلي المطهي على البخار مع حلوى التوت الأحمر بالزبادي والموز كتحلية

الوجبات الخفيفة: قطعتان من الفاكهة بجانب المكسرات أو البذور (المشار إليها سابقًا)

المشروبات: كمية ماء غير محددة ومشروبات الأعشاب وبدائل القهوة وعصير مخفف



اليوم الرابع

الإفطار: عصيدة

الغداء: حساء الجزر والبروكلي

العشاء: صدر دجاج مشوي مع أرز بسمتي بني وسلاطة طماطم وبروكلي (أو خضراوات مطهية على البخار)

الوجبات الخفيفة: قطعتان من الفاكهة بجانب المكسرات أو البذور (المشار إليها سابقاً)

المشروبات: كمية ماء غير محددة ومشروبات الأعشاب وبدائل القهوة وعصير مخفف

اليوم الخامس

الإفطار: ميوزلي الفاكهة

الغداء: بطاطس مع سلاطة جرجير

العشاء: هامبورجر مشوي مع خبز من الجاودار وسلاطة

الوجبات الخفيفة: قطعتان من الفاكهة بجانب المكسرات أو البذور (المشار إليها سابقاً)

المشروبات: كمية ماء غير محددة ومشروبات الأعشاب وبدائل القهوة وعصير مخفف

اليوم السادس

الإفطار: زبادي فاكهة أو زبادي مخفوق

الغداء: غموس الفاصوليا وقطع الخضراوات

العشاء: فطيرة سمك مع كوسة مشوية

الوجبات الخفيفة: قطعتان من الفاكهة بجانب المكسرات أو البذور (المشار إليها سابقاً)

المشروبات: كمية ماء غير محددة ومشروبات الأعشاب وبدائل القهوة وعصير مخفف

اليوم السابع

الإفطار: بيضة مسلوقة مع شريحة من خبز الجاودار المحمص

الغداء: سلاطة توفو

العشاء: خضراوات مع أرز بسمتي بني، خوخ وخروب مبشور كتحلية

الوجبات الخفيفة: قطعتان من الفاكهة بجانب المكسرات أو البذور (المشار إليها سابقًا)

المشروبات: كمية ماء غير محددة ومشروبات الأعشاب وبدائل القهوة وعصير مخفف

الفصل الثاني والعشرون

الـوصفـــــات

إذا كان هناك اعتقاد بأن الطعام الصحي ليس إلا سلاطات وأطباق فاصوليا، فهذه الوصفات ستقدم للقراء مفاجأة سعيدة. فتتسم كل وصفة من هذه الوصفات بالتوازن طبقًا لمبادئ نظام حرق الدهون كي تساعد على عمل الأيض بطريقة صحيحة.

هذا وتخلو معظم هذه الوصفات من السكر حيث يستخدم بدلاً من السكر المذاق الحلو الطبيعي الموجود في الطعام. كما ترتفع نسبة الألياف في هذه الوصفات، فلا توجد حاجة إلى إضافة أية سكريات. كذلك، ترتفع نسبة الفيتامينات الحيوية والمعادن في المواد الغذائية المستخدمة في هذه الوصفات. كما يفضل شراء المكونات طازجة لأقصى درجة وأن تكون عضوية إن أمكن لأنها تحتوي على عناصر غذائية مفيدة وتخلو من المواد الكيميائية.

فحيث إن هذا النظام الغذائي يقوم في الأساس على الخضراوات الطازجة والفواكه والبقول والعدس والحبوب الكاملة مع بعض الدجاج والسمك، فهو اقتصادي للغاية. ويمكن رغم ذلك القيام بتغيير الفواكه والخضراوات اعتمادًا على الموسم.

الطهي بالبخار

تشير الكثير من الوصفات إلى الطهي بالبخار. وهذا يختلف تمامًا عن القلي أو التشويح في أن المكونات تكون مطهية على البخار بدلاً من أن تكون مقلية. فانخفاض درجة حرارة البخار مقارنة بالزيت لا تقضي على العناصر الغذائية الموجودة في الطعام كما يفعل القلي.

يمكن استخدام مقلاة مسطحة أو مقلاة مقعرة ذات قاعدة سميكة وغطاء يقفلها جيدًا لبدء الطهي بالبخار. وللحصول على أفضل نتيجة للطهي بالبخار، يتم إضافة ملعقتي مائدة من السوائل سواء ماء أو مرق خضراوات، أو إضافة ماء الصوص الذي يتم استخدامه في الطهي. وبمجرد أن تغلي تتم إضافة بعض الخضراوات ورفع الحرارة ووضع الغطاء. سيتصبب الماء من الخضراوات ويبدأ في النضج. وبعد دقيقة واحدة تضاف باقي المكونات. ثم يتم خفض الحرارة بعد دقيقتين وترك الطعام في البخار حتى تتم عملية الطهي.

أما الطريقة الأخرى للطهي بالبخار، فتشمل البدء بإضافة ملعقة شاي من زيت الزيتون لدهان طاسة القلية. ثم القيام بتسخين الزيت وإضافة المكونات. وبمجرد سماع صوت الزيت بعد دقائق قليلة، تتم إضافة ملعقتين من الماء أو مرق الخضراوات (أو جزء من الصوص الذي سيتم الطهو به)، مع جعل الغطاء مقفولاً أثناء الطهي. وبهذه الطريقة يمكن طهي الخضراوات على البخار باستخدام كمية قليلة جدًا من الدهون المستخدمة في القلي. وكلما قل الوقت الذي يستغرقه الطعام أثناء الطهي على البخار، كانت نكهته مميزة أكثر.

تكفي كل وجبات الغداء والوجبات الرئيسية، باستثناء حصص الطعام الفردية، لشخصين. فإذا كان الطعام مخصصًا لفرد واحد، يمكن القيام بعمل نصف الوجبة أو عمل كمية تكفي وجبتين.

وجبات الإفطار

تعد وجبة الإفطار أهم وجبة في اليوم حيث يكون السكر في أدنى مستوياته. فإذا كانت مواعيد العمل مبكرةً جدًا، يمكن أخذ الإفطار وتناوله في الاستراحة. ذلك وتكفي كل من هذه الوصفات لشخص واحد.

بودرة الإفطار

بودرة الإفطار هي عبارة عن مشروب يصنع عن طريق خلط اللبن منزوع الدسم أو لبن الصويا مع الموز وحصة من بودرة الإفطار. وغذائيًا فهذه وجبة أساسية: حيث تحتوي كل حصة على كمية ألياف أكثر من تلك الموجودة في طبق عصيدة وتحتوي على بروتين أكثر من الموجود في بيضة وعلى حديد أكثر من الموجود في الإفطار العادي وفيتامينات ومعادن أكثر من الموجودة في عبوة رقائق الذرة. هذا، وتقدم كل حصة ١٠٠ في المائة من كل أنواع الفيتامينات والمعادن وأكثر بكثير من أي من العناصر الغذائية الأساسية. فعلى سبيل المثال، يمكن الحصول على ١٠٠ ملليجرام من فيتامين C من هذه البودرة وهو ما يساوي أكثر من عشرين برتقالة.

تصنع بودرة الإفطار من أفضل أنواع الحبوب الكاملة التي تطحن في صورة بودرة. وتأتي الكربوهيدرات في الأساس من الكوينوا والصويا ودقيق الأرز، بينما يتم الحصول على الدهون الأساسية من السمسم وعباد الشمس وبذور القرع وتأتي الألياف من نخالة الشوفان وقشر السليوم، أما المذاق الخاص فيأتي من اللوز والقرفة والفانيليا الطبيعية.

لا تحتوي هذه البودرة على سكروز أو أية إضافات أو منتجات حيوانية أو خميرة أو قمح أو لبن، كما أن طعمها لذيذ. ذلك وتوفر الحصة الواحدة ٢٨٣ سعرًا حراريًا فقط، فهذا يجعل هذه الوجبة مثالية كجزء من أي نظام غذائي متوازن. والحصة الواحدة هي عبارة عن البودرة مع ٠,٣ لتر من اللبن منزوع الدسم أو لبن الصويا وثمرة موز. فتعد هذه الوجبة أفضل من أي وجبة إفطار أخرى، وهي مناسبة تمامًا لكل من الأطفال والكبار. ويمكن تناول هذه الوجبة كإفطار كل يوم. وإذا تم تناولها مع ثمرة موز، يجب اختيار ثمرة صغيرة وغير ناضجة. والبديل المناسب المنخفض في مؤشر سكر الدم هو ثمرة كمثرى أو ملعقة مائدة ممتلئة من التوت.

المقادير:

حصة من بودرة الإفطار

٣٠٠ ملليلتر من الحليب منزوع الدسم أو حليب الصويا المنخفض في نسبة الدهون

ثمرة موز أو كمثرى أو ملعقة مائدة ممتلئة من التوت

الطريقة:

١-يخلط الحليب والفاكهة مع بودرة الإفطار.

ميوزلي الفاكهة

يمكنك صناعة وجبة الميوزلي الشهية في المنزل، ويمكنك تجربة مجموعات الفاكهة المتنوعة. هذا، مع مراعاة أن الوجبة يصبح لها أفضل مذاق عند نقع الشوفان أو الجاودار طوال الليل في كمية من الماء تكفي لتغطية المكونات.

المقادير:

٥٥ جرامًا من رقائق الشوفان أو ٢٥ جرامًا من الشوفان و٢٥ جرامًا من رقائق الجاودار

حصة من الفاكهة - تفاح، موز، توت، كمثرى

١٤٠ جرامًا من الزبادي الطبيعي

ملعقة مائدة ممسوحة من بذور الكتان والقرع

٢٢٠ ملليلترًا من الحليب منزوع الدسم أو لبن الصويا

الطريقة:

١-ينقع الشوفان أو الجاودار طوال الليل.

٢-يضاف الحليب منزوع الدسم أو حليب الصويا.

٣-تضاف فاكهة الموسم المناسبة والزبادي والبذور.

العصيدة

ليس هناك أفضل من العصيدة في يوم شتاء بارد. كما يحتوي الشوفان على عوامل خاصة من المعروف أنها تعزز صحة القلب والشرايين كما أنها غنية بالألياف والكربوهيدرات المركبة.

المقادير:

٣٠٠ ملليلتر من الماء

٣٠٠ ملليلتر من الحليب منزوع الدسم أو حليب الصويا

٥٥ جرامًا من الشوفان

ملعقة شاي من العسل

ملعقة مائدة ممسوحة من بذور الكتان والقرع

الطريقة:

١-يوضع الماء كله ونصف كمية الحليب في إناء ويضاف على الشوفان.

٢-يترك ليغلي لمدة ٥ دقائق مع التحريك طوال الوقت.

٣-يقدم مع الحليب والبذور والقليل من العسل.

زبادي الفاكهة أو مخفوق الزبادي

يعد الزبادي الطبيعي الطازج قليل الدسم من الأطعمة الجيدة، وهو يختلف عن الذي يباع في الأسواق، والذي تم القضاء على جميع أنواع البكتريا الموجودة فيه لضمان صلاحيته لمدة أطول. فيعبأ الزبادي الطبيعي مع بكتريا مفيدة لها تأثير تطهيري على الجهاز الهضمي. هذا، ويعد الزبادي الطبيعي مصدرًا جيدًا للبروتين.

المقادير:

٢٥٠ جرامًا من الزبادي الطازج قليل الدسم

ملعقة شاي من العسل

حصة من الفاكهة - موز، تفاح، كمثرى، توت، كيوي

ملعقة مائدة ممسوحة من بذور الكتان وبذور القرع

الطريقة:

١-تخلط جميع المكونات. ويستخدم أي نوع فاكهة موجود في الموسم.

٢-ويمكن عمل مخفوق عن طريق وضع المزيج في الخلاط.

البيضة المقلية

يحتوي البيض على نسبة عالية من الدهون، ولكن يمكن تناوله في بعض الأحيان كجزء من النظام الغذائي المتوازن كمصدر للبروتين مع إضافة بعض التنوع.

المقادير:

بيضة بلدي كبيرة

مقدار ضئيل من اللبن منزوع الدسم أو لبن الصويا

ملعقة مائدة من البقدونس المفروم

قطعة صغيرة من الزبد

الطريقة:

١-يضرب البيض مع اللبن والبقدونس.

٢-يوضع الزبد ليسيح في المقلاة ثم يضاف خليط البيض ويطهى ببطء مع التقليب المستمر.

٣-يقدم مع خبز محمص من الجاودار.

البيضة المسلوقة

يمثل هذا الإفطار البسيط بداية صحية لليوم.

المقادير:

بيضة بلدي كبيرة

الطريقة:

١-تسلق البيضة حتى تنضج (٣-٤ دقائق للسلق المعتدل).

٢-تقدم مع خبز محمص من حبوب الجاودار الكاملة مغطى بالقليل من الزبد.

وجبات الغداء

جميع وجبات الغداء سهلة وسريعة التحضير. ويمكن عمل الكثير من هذه الوجبات وحفظها في الثلاجة. ولتوفير الوقت يمكن عمل كمية كافية ليومين أو ثلاثة أيام؛ فالحساء، على سبيل المثال، يمكن تحضيره بكميات كبيرة وحفظه مجمدًا. كما يمكن أخذ معظم هذه الوجبات إلى العمل.

ساندويتشات حرق الدهون

يمكن ملء شريحتين من خبز الجاودار من أي من المكونات التالية، ثم تناولها مع قدر سلاطة كبير أو سلاطة الكرنب أو حساء جزر.

حشو الساندويتشات:

١٢٠ جرامًا من الجبن القريش مع حفنة كبيرة من نبات الفصفصة

١٧٠ جرامًا من سلاطة الحمص مع حفنة من نبات الفصفصة مع شرائح خيار

صدر دجاج صغير ومشوي (بدون جلد) وثمرة طماطم مقطعة شرائح

$\frac{٣}{٤}$ عبوة من التوفو المدخن، وشريحة طماطم وحفنة كبيرة من الجرجير

٥٠ جرامًا من السلمون المعلب أو التونة المملحة وخيار وحفنة كبيرة من الجرجير

بيضة مسلوقة مقطعة شرائح مع الجرجير والطماطم والخس

> تعتبر كل من هذه الوصفات وجبة غداء مشبعة. كما ينبغي أن يتم التنويع - أي ألا يتم استخدام نفس الحشو كل يوم. وبهذه الطريقة ستكون هناك مجموعة متنوعة من المواد الغذائية. هذا ويجب تجنب الزبد والسمن الصناعي النباتي. وإذا كانت هناك رغبة في ترطيب الخبز (وهو شيء يجب ألا يتم القيام به في حالة تناول الحمص أو الجبن القريش)، يمكن استخدام الطحينة وهي عبارة عن معجون من السمسم أو استخدام طبقة رقيقة من سلاطة الحمص.

البطاطس أو البطاطا في الفرن

تستبعد البطاطس من وصفات إنقاص الوزن، ولكن كما هو الحال مع الساندويتش، فإن البطاطس المشوية تعد أساسًا رائعًا لغداء مشبع. وتعتبر البطاطا الحلوة نوعًا من أنواع التغيير عن الوصفات العادية. هذا على أن يتم تناول حبة صغيرة من البطاطس فقط حتى لا تزيد من نسبة الكربوهيدرات في الوجبة. ومن الممكن تناول قشرة البطاطا، حيث إنها غنية بالألياف. وعند القيام بعمل الوجبة، يجب القيام بطهو البطاطس لأقل فترة ممكنة حتى تنضج ولكن مع جعلها صلبة من الداخل. هذا مع تناولها مع أي من أنواع الحشو التالية وقدر كبير من سلاطة الكرنب (انظر الوصفة في الصفحات التالية).

من الممكن إضافة أي مما يلي:

٥٠ جرامًا من التونة المملحة مع ملعقة شاي من الجبن القريش

١٢٠ جرامًا من الجبن القريش قليل الدسم مع البصل الأخضر

١٧٠ جرامًا من سلاطة الحمص مع حفنة من نبات الفصفصة

٣٠٠ جرام من الفاصوليا المطبوخة

كوب عدس بالكاري (انظر الوصفة في الصفحات التالية)

صدر دجاج صغير مشوي (بدون جلد)، ومنقوع في ملعقة كبيرة من سلاطة الزبادي (مخلوطة مع فلفل أسود وبصل أخضر طازج أو نعناع)

١٦٠ جرامًا من التوفو منقوع في ملعقة صوص الصويا

عيش غراب بالتوفو

يعد عيش الغراب من الأطعمة الغنية بالمواد الغذائية والتي تشمل الفيتامينات والمعادن والبروتين.

المقادير:

٢٠ ثمرة كبيرة من نبات عيش الغراب

٢٥٠ جرامًا توفو مدخن

ملعقة مائدة من الزبادي الطبيعي قليل الدسم

٤ ملاعق مائدة من البقدونس الطازج المفروم

عودان من الكرفس

٢ بصل أخضر

الطريقة:

١-ينظف عيش الغراب وتزال السيقان.

٢-يخلط كلا من الزبادي والتوفو والبقدونس وسيقان عيش الغراب والكرفس المفروم جيدًا والبصل الأخضر. ويستخدم هذا الخليط لملء الجزء العلوي من عيش الغراب. ويقدم هذا الطبق باردًا.

غموس الأفوكادو والتوفو مع قطع الخضار

يسمح هذا الغموس اللذيذ بتناول أنواعًا مختلفة من الخضر النيئة.

المقادير:

٢٠٠ جرام من التوفو الناعم

نصف ثمرة أفوكادو ناضجة

٤٠ جرامًا من الجبن القريش

فص ثوم

بصلة خضراء

ملعقة مائدة من البقدونس الطازج المفروم

ذرة فلفل حلو

ملعقة شاي من صوص الصويا

فلفل أسود

الطريقة:

١-تُخلط المكونات حتى تنعم.

٢-يقدم مع خضراوات متنوعة — جزر أو خيار أو طماطم أو خس أو كرفس أو شمر أو هندباء أو أعشاب صينية أو عيش غراب أو فلفل أو قرنبيط أو بروكلي (ليس هناك كمية محددة).

أرز وتونة وسلاطة بقول نابتة

نظرًا لكون البقول النابتة نوع من براعم الخضراوات، فهي غنية بالمواد الغذائية والحيوية. ويمكن أن يتم تنبيتها في المنزل أو شرائها من المحال التجارية الكبرى أو محال الأغذية الصحية.

المقادير:

١٠٠ جرام من الأرز البسمتي البني المطهي

١٠٠ جرام من التونة المملحة المجففة

ملعقة مائدة من زيت الزيتون

ملعقة شاي من صوص الصويا

عصير نصف ليمونة

١٠٠ جرام من البقول النابتة

ثمرة جزر مقطعة قطعًا صغيرة

بصلة خضراء مقطعة شرائح رقيقة

الطريقة:

١-يطهى الأرز ويترك ليبرد.

٢-يخلط الأرز مع المكونات الأخرى.

سلاطة التفاح والتونة

يعد سمك التونة من الأغذية الغنية بالأحماض الدهنية الأساسية بالإضافة إلى المواد الغذائية الحيوية والبروتين.

المقادير:

ثمرة تفاح حمراء مقطعة قطعًا صغيرة

٨٠ جرامًا من التونة المملحة المجففة

عودان من الكرفس المقطع قطعًا صغيرة

قطعة خس صغيرة مقطعة شرائح

حفنة كبيرة من البقول النابتة

ملعقة مائدة من المايونيز منخفض الدهون

٧٠ جرامًا من الزبادي النقي الطبيعي

فلفل أسود

الطريقة:

١-يجفف سمك التونة ويخلط مع مكونات السلاطة الأخرى.

٢-يمزج المايونيز مع الزبادي ويخلط مع السلاطة، ثم يتبل بالفلفل الأسود.

٣-تقدم مع كعك الشوفان.

سلاطة الفاصوليا بعين الجمل

ليس هناك نوع طعام أفضل من الفاصوليا لإشباع الشهية وتزويد الجسم بالقدرة على التحمل.

المقادير:

٣٥٠ جرامًا من الفاصوليا المشكلة (لوبيا أو فاصوليا حمراء)، منقوعة ومطهية أو معلبة

حفنة من عين الجمل

بقدونس طازج مفروم

ملعقتا مائدة من زيت الزيتون

ملعقتا شاي من صوص الصويا

عصير ليمونة

١٠٠ جرام شمر مقطع لقطع صغيرة

٤ ثمرات من البصل الأخضر مقطع شرائح

فلفل أسود

الطريقة:

١-تخلط جميع المكونات وتقدم مع سلاطة كبيرة مشكلة

أنواع الحساء

يمكن اختيار حصة من أنواع الحساء الموجودة في الأسواق كبديل سريع لوصفات الحساء المقترحة. وعند اختيار حساء من الخضراوات، يفضل إضافة حصة من البروتين. هذا، مع تجنب أنواع الحساء الدسمة.

حساء الخضراوات والدجاج

هذه وجبة تمنح الدفء للجسم وسهلة في تحضيرها. ويمكن استخدام معظم أنواع خضراوات الموسم فيها - وبهذا، يمكن استخدام أنواع متعددة أو ثلاثة أو أربعة أنواع فقط. ذلك، ويمكن تناول هذا الحساء سميك القوام كما هو أو خفيف القوام. ويجب استخدام البطاطس باعتدال حيث من الممكن أن تزيد من سمك الحساء.

المقادير:

٥٠٠ جرام من الخضراوات الموسمية الطازجة المقطعة قطع صغيرة مثل البطاطس واللفت والكرفس والكرات والجزر والبروكلي والكرنب

بصلة متوسطة

فص ثوم

٢ صدور دجاج صغيرة (مكعبات) أو ٢٤٠ جرامًا من قطع الكيورن

علبة طماطم ٢٢٥ جرامًا

ملعقة مائدة من زيت الزيتون

ملعقة شاي من مرق الخضراوات المركز

الطريقة:

١-يشوح البصل والثوم في الزيت مع الدجاج أو الكيورن.

٢-تضاف الخضراوات والطماطم وكمية كافية من الماء لتغطيتهم، مع معجون أو بودرة مرق الخضراوات. يوضع الغطاء ويترك حتى يغلي برفق على نار هادئة حتى يتم طهو الخضراوات ولكن دون هرسها.

> إذا كانت هناك رغبة في تناول حساء أكثر سمكًا للتدفئة في ليالي الشتاء الباردة، فيمكن إضافة ملعقة مائدة من رقائق الشوفان في نفس الوقت الذي يضاف فيه الماء ويقلب الحساء جيدًا.

حساء الجزر

يحضر هذا الحساء باردًا ويوضع على نار هادئة بحيث يحفظ محتوى الفيتامينات والمعادن بداخله كما هو. كما أنه غني بالألياف. ويفضل عدم استخدام نار عالية لطهيه أو تسخينه.

المقادير:

٢٢٥ جرامًا من الجزر

٣٥ جرامًا من عين الجمل المطحون

١٥ ملليلترًا من الحليب منزوع الدسم أو حليب الصويا

ملعقة شاي من معجون أو بودرة مرق الخضراوات

نصف ملعقة شاي من الأعشاب المفرومة

الطريقة:

١-يوضع الجزر في الكبة ويخلط حتى يصبح ناعم الملمس.

٢-تضاف المكونات الأخرى ويخلط باستمرار حتى يمتزج الخليط.

٣-يسخن على نار هادئة.

حساء الجزر والبروكلي

يتم خلط هذا الحساء باردًا ثم يسخن ليتم تقديمه. ويمكن تجربة المبدأ نفسه مع أنواع خضر أخرى من أجل الحصول على حساء سريع غني بالطاقة.

المقادير:

٤ ثمرات جزر

٦ وحدات من زهور البروكلي

حزمة جرجير

٢٠٠ جرام من التوفو

٤ ملاعق شاي من مرق الخضراوات المركز

ملعقة مائدة ممسوحة من صلصة الطماطم

ملعقة شاي من التوابل أو الأعشاب لإعطاء نكهة

$\frac{1}{4}$ باينت من الحليب منزوع الدسم أو حليب الصويا

الطريقة:

١-توضع كل المكونات في الخلاط وتخلط جيدًا.

٢-يقدم الحساء باردًا أو يسخن برفق (دون غليه) مع كعك الشوفان.

غموس الفاصوليا وقطع الخضراوات

يعد غموس الفاصوليا الأحمر الحار رائعًا بجانب الخضر النيئة.

المقادير:

١٥٠ جرامًا من الفاصوليا البيضاء المطهية

٨٥ جرامًا من الجبن القريش

نصف ملعقة مائدة من زيت الزيتون

$\frac{١}{٤}$ بصلة مبشورة

فص ثوم مجروش

ملعقة مائدة من الزبادي

ذرة شطة

الطريقة:

١-يقلى البصل والثوم على نار هادئة في القليل من الدهن ثم تضاف الشطة. ويترك ليبرد.

٢-تمزج جميع المكونات، مع إضافة المزيد من الزبادي عند الحاجة ليعطي الغموس قوامًا كريميًا.

٣-يقدم مع خليط من الخضراوات النيئة.

سلاطة الحمص

يتسم الحمص بمذاق فريد مع الطحينة. ويمكن شراء سلاطة الحمص الجاهزة، وهي متوفرة بكثرة في المحال التجارية الكبرى.

المقادير:

٢٠٠ جرام من الحمص المطهي أو المعلب

فصان من الثوم المجروش

ملعقتا مائدة من زيت الزيتون

عصير ليمونتين

٣ ملاعق مائدة من الطحينة

فلفل أحمر

الطريقة:

١-توضع كل المكونات في الكبة وتخلط حتى تنعم ويصبح قوامها كريمي ناعم، مع إضافة المزيد من الماء عند الحاجة.

٢-ثم يزين الطبق بالفلفل الأحمر.

سلاطة الذرة والجبن القريش مع بذور القرع

يزيد تناول الجبن والذرة مع البذور من جودة البروتين، كما أن لهذا المزيج مذاقًا لذيذًا.

المقادير:

٢٠٠ جرام من الجبن القريش قليل الدسم

واحدة من خس الكابوتشي المقطع قطعًا صغيرة

$\frac{١}{٢}$ ثمرة فلفل أخضر صغيرة مقطعة شرائح

حفنة من نبات الفصفصة

حبوب ذرة نيئة أو ١٠٠ جرام من الذرة المجمدة المطهية قليلاً

٨ ثمرات طماطم صغيرة مقسومة نصفين للتزيين

التتبيلة:

ملعقة مائدة من بذور القرع المطحونة

ملعقة مائدة من الزبادي الطبيعي قليل الدسم

ملعقة شاي من المايونيز منخفض الدهون

ملعقة شاي من الحليب منزوع الدسم

الطريقة:

١-تجمع كل هذه المكونات.

٢-تخلط التوابل مع بعضها البعض في إناء.

٣-تخلط السلاطة مع التتبيلة.

سلاطة الفواكه بالجبن

يظهر هذا الطبق مواهب الطهي عند كل من يقوم بإعداده.

المقادير:

ثمرة تفاح

ثمرة خوخ أو أي فاكهة موسمية

ثمرة كيوي

٨ ثمرات عنب بدون بذر

عصير نصف ليمونة

٢٤٠ جرامًا جبن قريش

نبات الفصفصة

الطريقة:

١-تقطع الفاكهة إلى شرائح وتوضع في أطباق لكل فرد.

٢-يضاف عصير الليمون ويوضع الجبن والفصفصة كطبقة تغطية.

سلاطة التوفو

تعد هذه السلاطة من أفضل وجبات الغداء. ليس فقط لكونها تحتوي على مجموعة متنوعة من الخضراوات، وإنما أيضًا لاحتوائها على الحصة اليومية من البروتين. والتوفو متوافر في معظم المحال التجارية الكبرى.

المقادير:

٣٠٠ جرام من التوفو المملح (أو المدخن إذا كان هذا النوع مفضلاً بالنسبة للقارئ)

ثمرتا جزر متوسطتا الحجم

لفافة من الكرنب الأحمر المقطع

ثمرتان من البصل الأخضر المفروم

عودان من الكرفس المقطع شرائح

٤ وحدات من زهور البروكلي مقطعة شرائح

٤ ملاعق مائدة من التتبيلة الفرنسية

الطريقة:

١-تخلط جميع المكونات في إناء كبير وتتبل بالفلفل الأسود.

سردين وخبز محمص

يمكن لهذا الطبق أن يعود بالمرء إلى ذكريات الطفولة. يقدم مع طبق سلاطة كبير. يعتبر هذا الطبق وجبة لذيذة وصحية.

المقادير:

١٥٠ جرامًا من السردين المملح المجفف

٤ شرائح من خبز الجاودار

ثمرتا طماطم مقطعتان إلى شرائح

ملعقتا مائدة من زيت الزيتون

فلفل أسود

الطريقة:

١-يحمص الخبز ويدهن بزيت الزيتون.

٢-توضع شرائح الطماطم والسردين على الخبز وتتبل بالفلفل الأسود.

الوجبات الرئيسية

تأتي العديد من الوجبات التالية مع خيارات للنباتيين. فإذا كانت القائمة تقترح نوع طعام لا توجد رغبة في تناوله، يمكن ببساطة اختيار البديل. كما يمكن تحضير بعض الوصفات مقدمًا وحفظها مجمدة.

خضراوات مطهية على البخار مع ....

يمكن تحضير هذا الطبق مع العديد من المكونات وفي المواسم المختلفة. يمكن اختيار واحد من الأغذية الغنية بالبروتين وواحدة من التتبيلات للجمع بينها وبين الخضراوات.

الخضراوات:

يمكن الاختيار من بين البصل الأخضر والثوم والجزر والبروكلي والكوسة والقرنبيط والفاصوليا الخضراء وأبو فروة وعيش الغراب والبقول النابتة والفلفل وأغصان البامبو كمية كافية لملء نصف الطبق.

الأطعمة الغنية بالبروتين:

٣٠٠ جرام توفو مكعبات

١٠٠ جرام دجاج مكعبات

٣٠٠ جرام تيمبه مكعبات

١٤٠ جرامًا سمك فيليه مكعبات

التتبيلة:

تتبيلة تايلاندية: حبهان طازج مبشور ومعجون كاري أخضر ومقدار قليل من لبن جوز الهند مع بصل وثوم

التتبيلة الصينية: صوص الصويا وزنجبيل وبصل وثوم

التتبيلة المكسيكية: بصل وثوم والصوص المكسيكي الحار

التتبيلة الشرقية: بصل وثوم ونصف علبة صلصة طماطم مع أعشاب مشكلة

التتبيلة الهندية: بصل وثوم وطماطم مع حبهان طازج مبشور وكمون وشطة

الطريقة:

١- يطهى البصل والثوم على البخار في التتبيلة التي تختارها.

٢- يضاف الطعام الغني بالبروتين ويطهى على البخار حتى ينضج.

٣- يضاف القليل من الماء والخضراوات. ويترك الخليط ليغلي ببطء حتى تنضج الخضراوات دون أن تفقد تماسكها.

فطيرة السمك

يجب التأكد من الحصول على سمك الباكلاه المدخن الخالي من الألوان الصناعية. فلا يجب أن يكون لون سمك الباكلاه أصفر فاقع (لأن الصبغات المستخدمة ضارة بالجسم).

المقادير:

١٠٠ جرام من السمك الأبيض وسمك الباكلاه الخالي من الألوان الصناعية

٥ جرام من الزبد

ملعقة مائدة من دقيق الحبوب الكاملة

٧٥ ملليلترًا من الحليب منزوع الدسم أو حليب الصويا

٧٥ جرامًا من الجمبري

٥٠ جرامًا من عيش الغراب

نصف ملعقة شاي من الأعشاب المشكلة

فلفل أسود

٣٥٠ جرامًا بطاطس مهروسة مع القليل من اللبن

ملعقة مائدة من السمسم

الطريقة:

١-يطهى السمك على البخار لمدة ١٥ دقيقة.

٢-يصنع الصوص الأبيض من الزبد والدقيق واللبن.

٣-يخلط السمك والصوص والجمبري وعيش الغراب والأعشاب، ويوضع الخليط في إناء يدخل الفرن وتضاف بطاطس مهروسة على السطح، ثم يرش السمسم.

٤-يوضع في الفرن لمدة ٣٠ دقيقة في درجة حرارة ٢٠٠ درجة مئوية.

> يمكن استخدام أنواع مختلفة من الأسماك مثل سمك القد أو الباكلاه أو السلمون أو حتى بلح البحر أو الاسكلوب (نوع من المحار) أو الحبار. ولإضافة نكهة غير عادية، يمكن بشر جوز الطيب على الصوص الأبيض.

سمك باكلاه مع الأرز

من المهم عدم المبالغة في طهي الأرز البسمتي البني. فبالإضافة إلى أنه سيصبح عبارة عن كتلة لا تشجع على الأكل، سيتحول ما يحتوي عليه من كربوهيدرات مركبة إلى كربوهيدرات بسيطة. ولذا، يجب أن تبقى حبات الأرز منفصلة، كما يجب ألا يخرج الأرز من القشرة. يجب استخدام كمية ماء ضعف كمية الأرز، والقيام بوضعها لتغلي ببطء و تغطية الإناء حتى يتشرب الأرز الماء.

المقادير:

١٤٠ جرامًا سمك باكلاه مدخن خالي من الألوان الصناعية

١٠٠ جرام أرز بسمتي بني

٣٢٥ ملليلترًا من الماء

بيضة بلدي

بقدونس طازج مفروم

فلفل حلو

الطريقة:

١-يوضع الماء في إناء ثم يضاف الأرز ويترك ليغلي لمدة ٢٥ دقيقةً مع إحكام الغطاء.

٢-في هذه الأثناء، يطهى سمك الباكلاه على البخار في قليل من الماء.

٣-تضاف شرائح السمك للأرز.

٤-تسلق البيضة جيدًا. ثم تقطع شرائح ثم تضاف للسمك والأرز. يزين الطبق بالبقدونس والفلفل الحلو.

طاجن الحمص

يعد الحمص نوعًا رائعًا من أنواع الطعام. ويمكن شراؤه جافًا ونقعه طوال الليل ثم طهيه. وبدلاً من ذلك، يمكن شراء الحمص المعلب وهو مطهو.

المقادير:

بصلة صغيرة مفرومة

ملعقة شاي من زيت الزيتون وملعقتا مائدة من الماء

$\frac{1}{4}$ ثمرة فلفل أحمر مقطعة قطعًا صغيرة

عود كرفس

ثمرتا جزر متوسطتا الحجم مقطعتان قطعًا صغيرة

علبة طماطم ٢٠٠ جرام

علبة حمص ٤٠٠ جرام

ذرة كمون

١٠٠ جرام دقيق من الحبوب الكاملة

٥٠ جرامًا من الزبد

٢٥ جرامًا من الشوفان

ملعقة مائدة من بذور القرع

الطريقة:

١-يطهى البصل والكرفس والفلفل الأحمر والجزر على البخار.

٢-يضاف الجزر والطماطم والحمص والكمون ويترك الخليط ليغلي لمدة ٢٠ دقيقة.

٣-يوضع الخليط في صينية فرن ثم يفرك الدقيق بالزبد ويخلط الشوفان ببذور القرع.

٤-يضاف الدقيق والشوفان وبذور القرع والزبد على الخليط السابق ويدخل فرن درجة حرارته ١٩٠ درجة مئوية لمدة ٣٠ دقيقة.

إذا لم يكن القارئ من محبي الحمص، يمكنه استخدام نوعًا آخر من البقول مثل الفاصوليا البيضاء أو الفاصوليا المطبوخة أو حتى خليط من هذه الأنواع. وتبيع العديد من المحال التجارية الكبرى هذا الخليط في علب. ويجب التأكد من غسل البقول المعلبة وتجفيفها جيدًا، لأنها تكون محفوظة في بعض الأحيان في ماء مملح.

فطيرة الصويا

تتميز هذه الفطيرة بسهولة عملها بجانب مذاقها الرائع. وتعد الصويا المفرومة بديلاً جيدًا للحم المفروم - حيث لا يلاحظ معظم من يتناولونها الفرق في الطعم. ويمكن الحصول على الصويا المفرومة من المحال التجارية. كما يمكن استخدام لحم الديك الرومي المفروم. إذا كان القارئ يفضله.

المقادير:

ملعقة شاي من زيت الزيتون وملعقتا مائدة من الماء

بصلة صغيرة مفرومة

فص ثوم مجروش

علبة صلصة طماطم ٢٠٠ جرام

١٥٠ جرامًا فاصوليا حلوة

٧٥ جرامًا صويا مجففة مفرومة أو ١٠٠ جرام ديك رومي مفروم

ملعقة مائدة من البقدونس المفروم

ملعقة مائدة صوص صويا

٣٥٠ جرامًا بطاطس مهروسة

ملعقة مائدة من السمسم

الطريقة:

١-يشوح البصل والثوم في الزيت.

٢-يضاف كل من الطماطم والبقدونس والفاصوليا الحلوة وصوص الصويا. ويترك الخليط ليغلي ببطء لمدة ١٥ دقيقة.

٣-يوضع الخليط في طبق يمكن أن يدخل الفرن وتضاف البطاطس المهروسة والسمسم على الوجه.

٤-تدخل الصينية الفرن لمدة ٣٥ دقيقة في درجة حرارة ٢٠٠ درجة مئوية.

دجاج مطهو على الطريقة الصينية

يتمتع الطبق المطهو على الطريقة الصينية بمذاق شرقي لذيذ. فالجمع بين مكونات الصلصة ينتج عنه مذاق رائع ومتناقض - فمن ناحية يحفز المذاق حاسة تذوق الطعام الحلو، ومن ناحية أخرى يعطي نكهة حادة مميزة.

المقادير:

ملعقة مائدة من زيت الزيتون وملعقتا مائدة من الماء

فص ثوم مفروم

نصف بصلة مفرومة

نصف ثمرة فلفل أخضر مقطعة شرائح

ثمرة جزر مقطعة شرائح

نصف علبة شرائح أناناس (غير محلى)

٣٠٠ جرام من التوفو أو مكعبات صدور الدجاج بدون جلد

الصوص:

ملعقة شاي من دقيق الذرة

٤ ملاعق مائدة عصير أناناس

٣ ملاعق مائدة خل تفاح

ملعقة مائدة سكر بني

ملعقتا شاي من صوص الصويا

ملعقة مائدة من صلصة الطماطم

الطريقة:

١-يشوح الدجاج في الزيت لمدة ٥ دقائق حتى ينضج تمامًا.

٢-تضاف الخضراوات. (إذا كانت وصفة التوفو تستخدم، فيمكن تشويح الخضراوات في الزيت أولاً)

٣- تجمع المكونات ويضاف إليها الخضراوات والأناناس والتوفو، إذا كان مستخدمًا. ويترك الخليط ليغلي لمدة ٣ دقائق مع تحريكه جيدًا.

يعد الجزر والفلفل والبصل من أكثر أنواع الخضراوات المناسبة لهذا الطبق؛ ولكن إذا كانت هناك رغبة في تجربة اختيارات أخرى، يمكن تجربة البروكلي والذرة الحلوة.

فطيرة الفاصوليا بالشطة

تتكون هذه الفطيرة المكسيكية من فاصوليا وشطة مغطاة بخبز الذرة.

المقادير:

ملعقة شاي من زيت الزيتون وملعقتا مائدة من الماء

بصلة صغيرة مفرومة

فص ثوم مفروم

ذرة شطة

$\frac{1}{4}$ ثمرة فلفل أخضر مقطعة قطعًا صغيرة

١٠٠ جرام فاصوليا بيضاء

١٠٠ جرام ديك رومي مفروم أو ٧٥ جرامًا صويا مفرومة مجففة أو ٢٤٠ جرامًا كيورن مفروم

علبة صلصة طماطم ٢٠٠ جرام

طبقة التغطية:

٦٥ جرامًا دقيق ذرة

نصف ملعقة مائدة من دقيق الحبوب الكاملة

ملعقة شاي بيكنج بودر

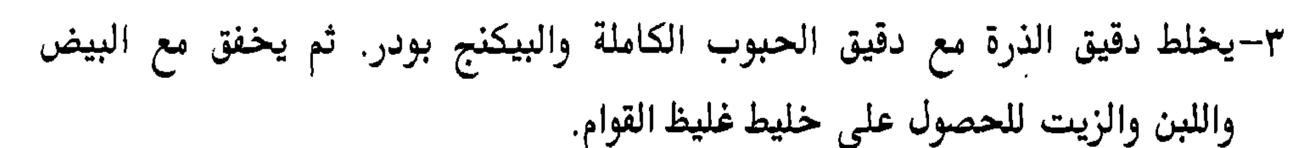
بيضة بلدي كبيرة مضروبة

٥٠ ملليلترًا من اللبن منزوع الدسم

الطريقة:

١-يطهى البصل والثوم والفلفل على البخار مع الشطة.

٢-تضاف المكونات المفرومة والفاصوليا الحمراء والطماطم وتترك لتغلي لمدة ٥ دقائق.



٣-يخلط دقيق الذرة مع دقيق الحبوب الكاملة والبيكنج بودر. ثم يخفق مع البيض واللبن والزيت للحصول على خليط غليظ القوام.

٤-يوضع خليط الفاصوليا والشطة في صينية فرن. ويوضع خليط دقيق الذرة كطبقة تغطية.

٥-تدخل الصينية الفرن لمدة ٤٠ دقيقة في درجة حرارة ٢٢٠ درجة مئوية حتى تصبح الفطيرة ذهبية اللون.

الهامبورجر المشوي

تبيع معظم المحال التجارية الكبرى حاليًا هامبورجر وسجق نباتي جاهز. ويمكن للشخص اختيار الأنواع الخالية من الدهون المهدرجة. ولكن هذه وصفة صحية للهامبورجر النباتي الذي يمكنك صناعته في المنزل.

المقادير:

٢٢٠ جرامًا من التوفو المهروس

٤ ملاعق مائدة صوص صويا

ثمرة جزر متوسطة مبشورة

فص ثوم مجروش

بصلة خضراء صغيرة مفرومة

شريحتان من خبز الجاودار المحمص والمفتت

ملعقة مائدة من صلصة الطماطم

بيضة بلدي متوسطة الحجم

فلفل أسود

ملعقة مائدة من الكزبرة المفرومة

ملعقة مائدة من زيت الزيتون



الطريقة:

١-يخلط التوفو وصوص الصويا في إناء. ويترك لمدة ٢٠ دقيقة ثم يعصر للتخلص من أية رطوبة زائدة.

٢-تخلط جميع المكونات في إناء ماعدا الزيت. وتصنع ٤ أقراص هامبورجر من الخليط. ثم يترك ليبرد لمدة ١٥ دقيقة.

٣-يدهن الهامبورجر بالزيت. ويشوى لمدة ١٥ دقيقة مع التقليب بين الحين والآخر.

٤-يقدم الهامبورجر بين شريحتين من خبز الجاودار مع شرائح طماطم وخس.

> لا يوجد ما يماثل الشعور بالإمساك بشطيرة هامبورجر لتناولها، بل إنه من الممكن أن يعيد الذكريات الماضية عن تناول الأطعمة السريعة. وليس هناك حاجة لذلك الآن، حيث يوجد بديل صحي وطيب المذاق.

سلاطة الدجاج

يحتوي الدجاج على نصف كمية الدهون الموجودة في اللحوم الأخرى.

المقادير:

لحم بارد من نصف دجاجة مشوية بدون جلد

ثمرة تفاح كبيرة مقطعة مكعبات

عودان مفرومان من الكرفس

١٤٠ جرامًا بطاطس مسلوقة باردة مقطعة مكعبات

ملعقة مائدة من المايونيز منخفض الدهون

ملعقة مائدة من الزبادي منخفض الدهون

ملعقة شاي من صوص الفجل الحار

ملعقتا مائدة من اللبن منزوع الدسم

خس

فلفل أحمر للتزيين

الطريقة:

١-توضع أوراق الخس على طبق كبير.

٢-تجمع كل المكونات ما عدا الفلفل وتضاف على الخس.

٣-يزين الطبق بحلقات الفلفل الأحمر.

الأرز بعيش الغراب

يمكن تناول عيش الغراب نيئًا في السلاطة أو مطهيًا كما في هذا الطبق اللذيذ. والسر في هذا الطبق هو الطهي ببطء. وتساعد إضافة القليل من الماء على إخراج العصير.

المقادير:

٦٠ جرامًا أرز بسمتي بني

ملعقة مائدة من زيت الزيتون

بصلة صغيرة مفرومة

١٥٠ جرامًا من الماء الساخن

١/٤ ثمرة فلفل أحمر مقطعة مكعبات صغيرة

٣٠٠ جرام توفو مدخن مقطع مكعبات

٥٠ جرامًا بازلاء مجمدة

٦٠ جرامًا من شرائح عيش الغراب

نصف ملعقة شاي مرق خضراوات مركز

نصف ملعقة شاي زنجبيل مبشور

ملعقة مائدة بقدونس طازج مفروم

الطريقة:

١-يسخن الزيت برفق في طاسة قلي كبيرة. ثم يحمر الأرز حتى يصبح لونه بنيًا فاتحاً. يضاف البصل ويطهى لمدة ٥ دقائق إضافية.

٢-يضاف الماء والفلفل وعيش الغراب وتغطى الطاسة ويترك الخليط ليغلي حتى يتشرب السائل ويصبح الأرز طريًا. يضاف المزيد من الماء الساخن إذا كانت هناك حاجة لذلك.

٣-يقلب الخليط في المرق والتوفو والزنجبيل.

٤-تطهى البسلة المجمدة. ثم يجفف الأرز ويضاف للخليط.

٥-يقدم الطبق مع تزيينه بالبقدونس.

سمك الماكريل المتبل مع الكسكسي

يتميز هذا الطبق باللمحة الشمال إفريقية والتي تتمثل في إضافة الكسكسي، وهو مصدر رائع للكربوهيدرات وهو سهل التحضير.

المقادير:

شريحتان صغيرتان من سمك الماكريل

ملعقة شاي من زيت الزيتون وملعقتا مائدة من الماء

بصلة صغيرة مفرومة جيدًا

فص ثوم مجروش

ثمرة فلفل أحمر مفرومة

١١٠ جرام كوسة شرائح

$\frac{١}{٤}$ ملعقة شاي من الشطة

ملعقة شاي من الكمون

علبة طماطم ٢٠٠ جرام

١١٥ جرامًا كسكسي

٤٤٠ ملليلترًا من الماء المغلي

الطريقة:

١-توضع شرائح الماكريل في صينية يمكن أن تدخل الفرن وتغطى وتوضع في الفرن لمدة ٢٠ دقيقة.

٢-يضاف الماء المغلي إلى الكسكسي. ويترك ليبقى مدة ١٥ دقيقة.

٣-في هذه الأثناء، يطهى البصل والثوم والكمون والشطة على البخار لمدة دقيقتين.

٤-تضاف الكوسة والفلفل الأحمر وتقلى بسرعة في قليل من الدهون لدقيقتين إضافيتين.

٥-تضاف الطماطم وتوضع لتغلي ببطء حتى تصبح الخضراوات طرية دون أن تفقد تماسكها.

٦-يتم ترتيب شرائح الماكريل في الكسكسي، ثم إضافة الصوص.

الفاصوليا البيضاء بالتوابل

غالبًا ما يخدع هذا الطبق محبي تناول اللحوم. وهو طبق آخر يمكن تحضيره بكميات مضاعفة وحفظه مجمدًا.

المقادير:

٥٠ جرامًا صويا مفرومة مجففة أو ١٨٠ جرامًا كيورن مفروم

ملعقة شاي من زيت الزيتون وملعقة مائدة ماء

نصف ثمرة فلفل أخضر شرائح

بصلة صغيرة مقطعة شرائح

٢ فص ثوم مجروش

$\frac{١}{٢}$ ملعقة شاي من الشطة

ملعقة شاي فلفل أحمر

ملعقة شاي كمون مطحون

ملعقة شاي كزبرة مطحونة

علبة طماطم مهروسة ٢٠٠ جرام

ملعقة مائدة صلصة طماطم

علبة فاصوليا بيضاء ١١٠ جرامًا

الطريقة:

١-يشوح البصل والثوم والفلفل في القليل من الزيت مع الشطة والكمون والكزبرة.

٢-تضاف الصويا المفرومة أو الكيورن ويقلب لمدة دقيقتين.

٣-تضاف الطماطم ومعجون الطماطم والفاصوليا البيضاء، ويمزج الخليط جيدًا ويترك ليغلي ببطء لمدة نصف ساعة على الأقل، مع التقليب بين الحين والآخر حتى لا يحترق القاع. وإذا أصبح الخليط سميكًا أكثر من اللازم، يضاف القليل من الماء.

يمكن إعداد كميات كبيرة من الفاصوليا البيضاء بالتوابل والاحتفاظ بها، فهي لذيذة ومشبعة ومدفئة. كما أنه يمكن تقديمها لجميع الأصدقاء مع وجود كل الإضافات التي يمكن تناولها معها مثل سلاطة الأفوكادو وصلصة الطماطم المتبلة وشرائح الخس والقشدة المبسترة.

اسباجتي بالسمك

يمكنك استخدام أي نوع من فواكه البحر في هذا الطبق. ويفضل استخدام مجموعة من الأنواع المختلفة من فواكه البحر. تبيع بعض المحال التجارية الكبرى فواكه البحر مشكلة ومجمدة أو يمكن اختيار الأنواع كل على حدة. ويمكن بسهولة مضاعفة كمية الصوص ثم تجميد نصف الكمية لمرة أخرى.

إذا لم يكن القارئ قد قام بتجربة الاسباجتي المصنوعة من دقيق القمح المقشور أو دقيق الحنطة السوداء، فيمكنه تجربة أي منهما في هذه الوجبة. ومن المفضل تناول الاسباجتي المصنوعة من دقيق الحنطة السوداء ولكن مع الحرص عند الطهي. فيجب وضعها لتغلي، ثم تتم إضافة الماء البارد وتركها لتغلي مرة ثانية. وينبغي القيام بذلك مرتين للحصول على أفضل النتائج.

المقادير:

١٥٠ جرامًا من الاسباجتي المصنوعة من دقيق القمح المقشور أو دقيق الحنطة السوداء

بصلة صغيرة مفرومة

٢ فص ثوم مجروش

ملعقة شاي من زيت الزيتون وملعقة مائدة من الماء

نصف ثمرة فلفل أخضر مقطع قطعًا صغيرة

ملعقة مائدة من صلصة الطماطم

علبة طماطم ٢٠٠ جرام

١٥٠ جرامًا من فواكه البحر المشكلة (جمبري طازج، بلح البحر، سمك، سبيط، بطلينوس معلب)

ملعقة شاي من مرق الخضراوات المركز

نصف ملعقة شاي زعتر طازج مبشور

الطريقة:

١-يشوح البصل والثوم في القليل من الزيت.

٢-يضاف الفلفل الأخضر وفواكه البحر مع القلي سريعًا في القليل من الدهون لمدة ٥ دقائق.

٣-يضاف مرق الخضراوات والزعتر وصلصة الطماطم والطماطم المعلبة، ويوضع الغطاء. ويترك الخليط بعد ذلك ليغلي ببطء لمدة٢٠ دقيقة. ويضاف القليل من الماء إذا أصبح الصوص أكثر سمكًا.

٤-تطهى الاسباجتي في الكثير من الماء المغلي لمدة ١٢ دقيقة ثم تجفف.

٥- تقدم الاسباجتي بعد وضع الصوص عليها.

اسباجتي بولونيز بالصويا

يعد هذا الطبق بديلاً نباتيًا لطبق المكرونة الإيطالي التقليدي. كما يمكن تحضيره بكميات كبيرة ثم حفظه مجمدًا.

المقادير:

٧٥ جرامًا صويا مفرومة مجففة أو ٢٤٠ جرامًا كيورن مفروم

بصلة صغيرة مفرومة

٢ فص ثوم مجروش

ملعقة شاي من زيت الزيتون وملعقة مائدة من الماء

علبة طماطم ٤٠٠ جرام

ملعقة مائدة من صلصة الطماطم

ورقتان من ورق اللوري

نصف ملعقة شاي من الأعشاب المختلفة

ملعقة شاي مرق مركز

ملعقتا شاي من الخل

الطريقة:

١-إذا كانت الصويا المفرومة تستخدم، فيجب أن تنقع أولاً (يجب اتباع التعليمات الموجودة على العبوة).

٢-يشوح البصل والثوم في القليل من الزيت مع الأعشاب لمدة دقيقتين. ثم تضاف الصوي المفرومة وصلصة الطماطم ويقلب الخليط لمدة ٣ دقائق.

٣-تضاف الطماطم والمرق المركز والخل وورق اللوري ويقلب جيدًا.

٤-يوضع الغطاء وتترك الصويا لتغلي ببطء لمدة نصف ساعة على الأقل. ويقلب الخليط بين الحين والآخر للتأكد من عدم احتراق القاع. وإذا أصبح الخليط سميكًا أكثر من اللازم، يضاف القليل من الماء. وإذا كان الماء كثيرًا، يترك الإناء بدون غطاء.

٥-يقدم مع المكرونة الاسباجتي من القمح غير المقشور أو أي نوع مكرونة آخر.

المكرونة على الطريقة الفرنسية

يعد هذا الطبق من الأطباق السريعة والمفضلة لدي الكثير من الناس.

المقادير:

٣٠٠ جرام توفو مدخن أو قطعتان صغيرتان من صدور الدجاج المقطعة مكعبات صغيرة

بصلة صغيرة مفرومة خشنة

ملعقة شاي من زيت الزيتون وملعقتا مائدة من الماء

٢ فص ثوم مجروش

ثمرة فلفل أخضر مفرومة

ثمرة كوسة صغيرة مفرومة

ثمرة باذنجان مقطعة مكعبات

علبة طماطم ٢٠٠ جرام

ملعقة شاي من صلصة الطماطم

ملعقة شاي مرق خضراوات مركز

ملعقة شاي من الأعشاب الطازجة

الطريقة:

١-يطهى البصل والثوم على البخار لمدة دقيقتين قبل إضافة الدجاج أو التوفو، ثم تضاف الخضراوات المفرومة والطماطم وصلصة الطماطم ومرق الخضراوات والأعشاب.

٢-يوضع الغطاء ويترك الخليط ليغلي ببطء.

٣-يقدم على مكرونة من دقيق القمح غير المقشور.

> يأتي المذاق المميز لهذا الطبق من خليط الخضراوات - الثوم والفلفل والباذنجان والأعشاب الطازجة. إذا لم يتم الحصول على الأعشاب الطازجة، يمكن استخدام خليط مجفف.

طاجن سمك القد على الطريقة التايلاندية

تتسم التتبيلة التايلاندية بأنها لذيذة. ويمكن استخدام أي نوع سمك أبيض آخر غير سمك القد، كما يصبح مذاق الطبق أفضل عندما يكون السمك مملحًا لعدة ساعات قبل الطهي. هذا ويمكن تناوله مع السلاطة التايلاندية.

المقادير:

٧٠ جرامًا من شرائح سمك القد

عصير وقشر مبشور لليمونة واحدة

كمية صغيرة من بشر جذر الزنجبيل

عود من عشب الليمون مقطع شرائح

٢ فص ثوم مجروش

ملعقة شاي صوص صويا

ثمرة فلفل أحمر مبشورة طازجة

الطريقة:

١-يخلط عصير الليمون والقشر وعشب الليمون والثوم المجروش وصوص الصويا والشطة في كوب. ويجب الحرص عند تقطيع الفلفل الأحمر، وغسل اليدين مباشرة بعد تقطيعه، حيث من الممكن أن يسبب الزيت الموجود فيه التهاب في العين أو أي جزء حساس آخر من الجسم.

٢-تغسل شرائح السمك برفق وتوضع في الإناء.

٣-يضاف الخليط الحمضي على السمك ويقلب حتى يغطيه.

٤-يوضع الغطاء أو يتم تغطيتها برقاقة معدنية وتوضع في فرن ساخن مسبقًا (في درجة ٢٠٠ درجة مئوية) لمدة ٢٠ دقيقة (أو حتى تنضج - يعتمد هذا على سُمك السمكة)

الدجاج المشوي

يعد الدجاج البلدي الذي يتغذى على طعام عضوي أفضل أنواع الدجاج. فبمجرد شي الدجاجة يجب إزالة الجلد قبل تناولها. هذا، ويمكن استخدام اللحم المتبقي لصنع ساندويتش في اليوم التالي.

المقادير:

دجاجة متوسطة الحجم

نصف ليمونة

ملعقة مائدة صوص الصويا

الطريقة:

١-تدهن الدجاجة بصوص الصويا وعصير الليمون. ويوضع عصير الليمون داخل الدجاجة.

٢-توضع الدجاجة في طبق خاص بالشي وتدخل فرن ساخن مسبقًا (درجة حرارته ١٩٠ درجة مئوية)، ويتم حساب ٤٠ دقيقة لكل كيلو.

السلمون المسلوق

يفضل طهي السلمون بطريقة بسيطة مع القليل من التوابل نظرًا لما يمتاز به من نكهة مميزة.

المقادير:

٥٥ جرامًا سلمون فيليه

شريحتان من الليمون

فلفل أسود

الطريقة:

١-يطهى السلمون بعد غسله برفق على البخار لمدة تتراوح بين ١٥-٢٠ دقيقة، طبقًا لسُمك شرائح السلمون. ويمكن بدلاً من ذلك أن يسلق السلمون على البخار، بأن يوضع في إناء طهي يمكن أن يدخل الفرن مع ملعقة من الماء. ويوضع الغطاء ويترك لمدة ٢٠ دقيقة.

٢-يتم تقديمه مع شرائح الليمون والفلفل الأسود.

الدجاج على الطريقة الهندية

من المسلي استخدام مجموعات التوابل المختلفة مع هذا الطبق. كما يمكن استخدام الكاري المعد مسبقًا.

المقادير:

٥٠ جرامًا من صدور الدجاج

عصير ليمونة

نصف ملعقة شاي كركم

نصف ملعقة شاي كمون مطحون

ملعقة شاي كزبرة مطحونة

مقدار ضئيل من الفلفل الأحمر

فص ثوم مجروش

الطريقة:

١-يخلط عصير الليمون والثوم والتوابل.

٢-يوضع الدجاج في طبق ثم يغمس في التوابل حتى تغطيه من جميع الجوانب. يجب ترك الدجاجة في محلول ملحي لمدة ٣٠ دقيقة على الأقل أو لعدة ساعات للحصول على نتيجة مثالية.

٣-يوضع الدجاج في شواية ساخنة لمدة ٢٥ دقيقة أو حتى ينضج. وهذا يعتمد على سمك الدجاج. ثم يقلب مرةً واحدةً في منتصف عملية الشي.

الدجاج المشوي بصوص البستو

لهذا الطبق مذاق جيد ويكتمل هذا المذاق بسلاطة الطماطم والبروكلي.

المقادير:

٥٠ جرامًا صدور دجاج دون جلد

ملعقة شاي ممتلئة بصوص البستو الجاهز (وهو عبارة عن خليط من الريحان والثوم والصنوبر وزيت الزيتون والجبن المبشور)

الطريقة:

١-يقطع الدجاج إلى شرائح ويتبل الجزء الداخلي بالبستو.

٢-يوضع الباقي من البستو فوق الدجاج.

٣- يوضع الدجاج في الشواية لمدة ٢٥ دقيقة أو حتى ينضج. ويعتمد هذا على سمك الدجاج.

العدس بالكاري

يعد هذا الطبق أحد الوصفات التي تأتي من الهند. وبعيدًا عن العدس، فإن هذا الطبق غالبًا ما يناسب أولئك الذين يحبون تناول اللحوم. كما يمكن تجميد الباقي أو تناوله مع بطاطس مطهية في الفرن كوجبة عشاء لليوم التالي.

المقادير:

٣٠٠ جرام من العدس الأصفر

ثلاثة أكواب ونصف من الماء

بصلة متوسطة مفرومة

٤ فصوص ثوم مفرومة

علبة طماطم ٤٠٠ جرام

ملعقة شاي ممتلئة بالكاري

ملعقة شاي من مرق الخضراوات المركز

الطريقة:

١-يغسل العدس جيدًا في ماء بارد جاري حتى يصبح الماء صافيًا.

٢-يوضع العدس في إناء مع إضافة الماء والبصل والثوم.

٣-يرفع العدس على النار ليغلي ويترك لمدة ٢٠ دقيقة.

٤-يضاف الكاري والمرق المركز والطماطم ويقلب جيدًا. يوضع الغطاء ويترك الخليط ليغلي لمدة ٣٠ دقيقة مع التقليب من حين لآخر للتأكد من عدم احتراق القاع. إذا أصبح الخليط غليظًا أكثر من اللازم، يضاف القليل من الماء. وإذا بدا أن كمية الماء كثيرة، يترك على النار بدون الغطاء.

دجاج بالكاري على الطريقة التايلاندية

يتميز هذا الطبق باحتوائه على خليط رائع من التوابل ويمكن عمله مع أي من الأطعمة التالية الغنية بالبروتين. ويتوفر كل من معجون الكاري الأخضر وصوص السمك وأوراق الليمون في بعض المحال التجارية. وإذا لم تتم إضافة آخر نوعين، سيبقى طعم الكاري رائعًا بدونهما.

المقادير:

٥٠ جرامًا من صدور الدجاج المقطعة على هيئة مكعبات أو ٣٠٠ جرام من التوفو الصلب المقطع مكعبات أو ١٧٠ جرامًا من الجمبري المقشر

بصلة صغيرة مفرومة

٢ فص ثوم مجروش

ملعقة شاي من زيت الزيتون وملعقتا مائدة من الماء

ملعقتا شاي ممتلئتان من معجون الكاري الأخضر

ملعقة مائدة من صوص السمك

ثمرة كوسة كبيرة مقطعة قطعًا صغيرة

ورقتا ليمون

حفنة من ورق الريحان الطازج

علبة لبن جوز الهند ٤٠٠ ملليلتر

الطريقة:

١-يشوح البصل والثوم ومعجون الكاري في القليل من الزيت لمدة دقيقتين.

٢-يضاف الدجاج أو التوفو أو الجمبري ويقلى لمدة ٥ دقائق إضافية.

٣-يضاف لبن جوز الهند وورق الليمون. يقلب جيدًا، ثم يوضع الغطاء ويترك ليغلي الخليط ببطء لمدة نصف ساعة على الأقل.

٤-تضاف الكوسة وأوراق الريحان ويترك المزيج على النار من ٥-١٠ دقائق قبل التقديم.

يمكن تجربة أنواع مختلفة من الخضراوات - تستخدم الفاصوليا الخضراء بكثرة في تايلاند، كما هو الحال مع عيش الغراب، الذي يضيف تنوع كبير في المكونات.

الباذنجان والطماطم المحشوة

تعد هذه وجبة كاملة ولذيذة في حد ذاتها. ويمكن استخدام الفلفل الأحمر والأخضر والكوسة كبديل للباذنجان.

المقادير:

ثمرة باذنجان كبيرة

ثمرتا طماطم كبيرتان

ملعقة شاي من زيت الزيتون وملعقتا مائدة من الماء

بصلة صغيرة مفرومة وناعمة

فص ثوم مجروش

٣٠٠ جرام توفو مدخن مقطع قطعًا صغيرة أو ١٠٠ جرام لحم ديك رومي مفروم أو ٢٤٠ جرامًا كيورن مفروم

ملعقة شاي مرق خضراوات مركز

٦٠ جرامًا أرز بسمتي بني مطهي

حفنة من البقدونس الطازج المفروم

ملعقة شاي ممتلئة من الأعشاب

فلفل أسود

ملعقة زيت زيتون لدهان الصينية

الطريقة:

١-يقطع الباذنجان إلى نصفين بالطول ويخلى من القلب. ويقطع الجزء العلوي من الطماطم وتخلى من البذور. ثم يوضع الباذنجان في صينية مدهونة بالزيت في فرن ساخن مسبقًا (١٩٠ درجة مئوية) لمدة ٢٠ دقيقة. وفي هذه الأثناء، يشوح البصل والثوم في القليل من الزيت لمدة دقيقتين. ويضاف لحم الديك الرومي أو التوفو. ويقلى لمدة ٥ دقائق قبل إضافة محتوى الخضراوات والمرق المركز. يضاف من ٢ إلى ٣ ملاعق مائدة ماء ويترك الخليط ليغلي ببطء لمدة ٣ دقائق.

٢-يوضع لحم الديك الرومي أو التوفو أو الكيورن المطهي مع الخضراوات والأرز والبقدونس. ويتبل الخليط بالفلفل الأسود.

٣- بعد خروج الباذنجان من الفرن (يترك الفرن موقدًا). يحشى الباذنجان والطماطم بالخليط.

٤-يوضع الباذنجان والطماطم في الصينية مرة أخرى. ثم توضع الصينية في الفرن لمدة ٣٥ دقيقة.

الخضراوات المشوية مع الكوينوا والصوص

يعد الكوينوا طعامًا مميزًا لأنه يحتوي على نسبة كبيرة من البروتين. وفي هذا الطبق، يكتمل هذا البروتين بالخضراوات المشوية. وصوص التوابل نوع من التوابل الموجودة في شمال أفريقيا.

المقادير:

٢٢٥ جرامًا من الكوينوا

٨٦٠ ملليلترًا من الماء

١٠ ثمرات طماطم صغيرة

ثمرة جزر متوسطة مقطعة شرائح

ثمرة كوسة متوسطة الحجم مقطعة مكعبات

ثمرة فلفل رومي حمراء اللون مقطعة شرائح

٤ وحدات من عيش غراب

بصلة متوسطة مقطعة إلى ثمانية أجزاء

ملعقتا مائدة من زيت الزيتون

الصوص:

حبتا طماطم مقشرتان طازجتان أو معلبتان

$\frac{1}{4}$ ملعقة شاي من الفلفل الأحمر

ملعقة شاي من الكمون

ملعقة شاي من الكزبرة

فص ثوم

مقدار قليل من الخل

الطريقة:

١-توضع كل الخضراوات في صينية ويضاف زيت الزيتون.

٢-توضع الصينية في فرن ساخن مسبقًا (١٨٠ درجة مئوية) لمدة ٥٠ دقيقة. وتخرج الصينية مرتين أثناء الطهي ويتم رجها لجعل الخضراوات تُغطى بالزيت.

٣-في هذه الأثناء، يغسل الكوينوا كليةً تحت الماء الجاري البارد. ويوضع في إناء مع القليل من الماء، ثم يوضع ليغلي لمدة ١٣ دقيقة أو حتى يتشرب الماء.

٤-توضع مكونات الصوص في الخلاط لعمل المعجون. يضاف القليل من الخل إذا كان المعجون سميك القوام.

٥-يقدم الكوينوا مغطى بالخضراوات بجانب القليل من الصوص.

الخضراوات المطهوة على البخار مع الكوينوا

قد تبدو الخضراوات المطهوة على البخار عديمة المذاق، ولكن تضيف إليها التتبيلة مذاقًا لذيذًا في هذه الوصفة.

المقادير:

بصلة متوسطة مقطعة إلى حلقات

فص ثوم مقطع شرائح

٤ زهور بروكلي مقطع قطعًا صغيرة

ثمرة جزر متوسطة الحجم مقطعة قطعًا صغيرة

١٠ ثمرات فاصوليا خضراء مقطعة شرائح

٢٢٥ جرامًا كوينوا

٨٦٠ ملليلترًا من الماء

التتبيلة:

ملعقتا مائدة من زيت السمسم

ملعقة شاي صوص الصويا

عصير ليمون

فلفل أسود

الطريقة:

١-يغسل الكوينوا جيدًا بماء بارد جاري. ويوضع في إناء مع بعض الماء. يوضع الإناء على النار ويغطى مع تركه ليغلي ببطء لمدة ١٣ دقيقة أو حتى يتشرب الكوينوا الماء.

٢-تخلط مكونات التتبيلة في فنجان.

٣-يوضع البصل والثوم والجزر في إناء ليتم طهيهم على البخار. يضاف البروكلي والفاصوليا مع الاستمرار في الطهي على البخار لمدة ٥ دقائق إضافية. هذا، ويجب الحرص على عدم المبالغة في طهي الخضراوات (يعتمد ذلك على حجم القطع.)

٤-تقدم الخضراوات على الكوينوا. ثم تضاف التتبيلة.

تُحدث التتبيلة فرقًا كبيرًا. فإذا لم يكن زيت السمسم مفضلاً للقارئ، يمكن استخدام كمية أكبر من زيت الزيتون أو أي زيت بذور آخر.

شرائح التوفو

تعد هذه طريقةً لذيذة لتناول التوفو مع الخضراوات وربما مع بعض الأرز البسمتي البني و النودلز من دقيق الحنطة السوداء.

المقادير:

٣٠٠ جرام من قطع التوفو المدخن أو المملح

خضراوات مقطعة شرائح (جزر أو بقول نابتة أو قطع بروكلي أو فلفل أخضر)

الصوص:

٤ ملاعق مائدة من الحساء أو مرق خضراوات

ملعقة مائدة صوص صويا

ملعقة شاي معجون كمثرى وتفاح

ملعقة شاي زنجبيل مفروم

٦ شرائح عيش غراب شيتاك

ملعقة مائدة من عصير التفاح

الطريقة:

١-تخلط مكونات الصوص وتوضع لتغلي على نار هادئة في إناء حتى يزداد سمكها؛ ولكن دون أن يصبح غليظ القوام. يمكن إضافة ملعقة من نشا الذرة، إذا كانت هناك حاجة لذلك.

٢-يضاف التوفو المدخن أو التوفو المملح والخضراوات إلى الصوص ويترك الخليط ليغلي لمدة دقيقتين، مع التقليب حتى يمتص التوفو الصوص.

٣-يقدم مع أرز بسمتي بني أو نودلز من الحنطة السوداء.

تقضي هذه الوصفة على الفكرة القائلة بأن الكثير من التوفو لا يلقى إعجاب الناس. ففي هذه الوصفة، يتسم الصوص بنكهة قوية من الشرق ويدعم عيش الغراب الجهاز المناعي تدعيمًا جيدًا.

صدور الدجاج المشوية

يعد هذا الطبق عشاءً لذيذًا سهل التحضير.

المقادير:

قطعتان صغيرتان من صدور الدجاج (بجلد).

ملعقة مائدة من زيت الزيتون

فص ثوم مقطع شرائح

ورقتان من نبات التاراجون وهو نبات يشبه الينسون.

نصف ليمونة

الطريقة:

١-توضع شرائح الثوم والتاراجون تحت جلد الدجاج.

٢-توضع صدور الدجاج في إناء يمكن أن يدخل الفرن ويضاف زيت الزيتون وعصير الليمون.

٣-يوضع الإناء في فرن ساخن مسبقًا (٩٠ درجة مئوية) لمدة ٢٠ دقيقة أو حتى ينضج (يعتمد هذا على سُمك الدجاج). ينزع الجلد قبل تناول الدجاج.

سمك الرنجة المشوي

يعد سمك الرنجة من أفضل أنواع السمك حيث يمد الجسم بالأحماض الدهنية من نوع أوميجا-٣ بالإضافة إلى البروتين والفيتامين. ويتسم سمك الرنجة بنكهته القوية.

المقادير:

١٥٠ جرامًا من سمك الرنجة

نصف ليمونة

فلفل أسود

الطريقة:

١-يعصر الليمون ويطحن الفلفل الأسود ويضاف كل منهما على سمك الرنجة. ويوضع السمك بعد ذلك في شواية درجة حرارتها متوسطة لمدة ٢٠ دقيقة. وتقلب مرة واحدة في منتصف عملية الطهي.

السلاطات والتتبيلات

يأتي مع معظم السلاطات المقترحة على الغداء تتبيلات تتناسب معها.

التتبيلة على الطريقة الفرنسية

تضيف الأعشاب الطازجة والمجففة طعمًا رائعًا للتتبيلة الفرنسية. كما يمكن إضافة الزيوت الأخرى مثل زيت السمسم وزيت الكتان والتي تحتوي على أحماض دهنية أساسية. ويفضل استخدام أقل كمية ممكنة من التتبيلة مع السلاطة.

المقادير:

٣ ملاعق مائدة من زيت الزيتون

ملعقة مائدة من زيت السمسم أو زيت الكتان

ملعقتا مائدة من خل التفاح أو الخل البلسمي

ملعقة شاي مسطردة فرنسية

فص ثوم مجروش

الطريقة:

١-توضع كل المكونات في برطمان محكم الإغلاق وتحرك بقوة. ذلك، ويمكن تخزين أية كمية باقية من التتبيلة في الثلاجة.

تتبيلة الطحينة

تعطي كل من بذور السمسم المجروشة والزيت الموجود في الطحينة سمكًا أكثر وقوامًا ناعمًا للتتبيلة.

المقادير:

يمكن استخدام:

ملعقتا مائدة من التتبيلة الفرنسية المصنوعة في البيت

ملعقة مائدة من الطحينة

أو

ملعقة شاي من العسل

ملعقة شاي من المسطردة

ملعقتا مائدة من زيت السمسم أو الكتان

ملعقة مائدة من الطحينة

عصير نصف ليمونة

الطريقة:

١-توضع كل المكونات في برطمان محكم الإغلاق ويحرك بقوة. ويمكن تخزين أية كمية باقية من التتبيلة في الثلاجة.

سلاطة الجرجير

يعد الجرجير من الخضراوات الغنية بالحديد وفيتامين A، وهو لذيذ في السلاطة.

المقادير:

نصف حزمة جرجير

خس مقطع شرائح

ربع ثمرة خيار

نصف ثمرة فلفل مقطعة قطعًا صغيرة

حفنة من نبات الفصفصة

الطريقة:

١-تجمع كل المكونات ويضاف لها ملعقة من التتبيلة الفرنسية أو تتبيلة الطحينة.

السلاطة الخضراء

يمكن تناول هذه السلاطة الخضراء البسيطة مع أي وجبة.

المقادير:

١/٣ خس مفروم

١/٤ رأس شمر مقطعة شرائح

٤ زهور بروكلي مفروم

١/٤ ثمرة خيار مقطعة قطعًا صغيرة

عودان كرفس شرائح

الطريقة:

١-تجمع كل المكونات ويضاف إليها ملعقة مائدة من التتبيلة الفرنسية.

سلاطة البروكلي والطماطم

يمكن الحصول على مذاق إيطالي من هذا المزيج الرائع من الطماطم والبروكلي الطازج. ومن الممكن استخدام الطماطم الإيطالية بدلاً من الطماطم العادية صغيرة الحجم.

المقادير:

من ١٠ إلى ١٥ ثمرة طماطم صغيرة مقسومة نصفين

٦ زهور بروكلي مفرومة متوسطة الحجم

٦ أوراق ريحان كبيرة طازجة مقطعة يدويًا

ملعقة مائدة من زيت الزيتون

ملعقتا شاي من الخل البلسمي

فلفل أسود

الطريقة:

١-تخلط جميع المكونات مع بعضها البعض.

السلاطة على الطريقة التايلاندية

يعد هذا النوع من السلاطة من أكثر الأنواع انتشارًا في تايلاند وهي تصنع بواسطة "الهون" عند الطلب وليس مسبقًا. وهذه السلاطة في الأساس من شمال شرق تايلاند، ولكن يقدم الكتاب الآن طريقة تحضيرها للقارئ.

المقادير:

ثمرة كرنب أبيض متوسطة الحجم مقطعة جيدًا

٨ حبات فاصوليا خضراء مقطعة شرائح

ثمرة طماطم متوسطة مقطعة قطعًا صغيرة

ثمرة فلفل أحمر مقطعة جيدًا

عصير ليمونتين

ملعقة مائدة من صوص السمك

ملعقة مائدة من عصير التفاح

حفنة من الفول السوداني المجروش

الطريقة:

١-تجمع كل المكونات في إناء كبير وتخلط جيدًا. وإذا لم يكن المذاق الحار مفضلاً، فلا تتم إضافة الفلفل الأحمر أو من الممكن الحرص على عدم تناول قطع الفلفل الموجودة في السلاطة.

سلاطة الطماطم والبقول النابتة

تعد البقول النابتة - مثل اللوبيا النابتة الفاصوليا الحلوة والعدس والحمص - من الأغذية الغنية بالمواد الغذائية؛ ويمكن شراؤها جاهزة أو إنباتها في المنزل.

المقادير:

ثمرة طماطم بدون قشر ومقطعة مكعبات

١٤٠ جرامًا بقول نابتة

٣ بصلات خضراء مفرومة

ملعقة مائدة من زيت الزيتون

عصير نصف ليمونة

فلفل أسود

حفنة صغيرة من الريحان الطازج المفروم

الطريقة:

١-تخلط كل المكونات مع بعضها البعض.

سلاطة الكرنب

يحتوي الكرنب على كميات كبيرة جدًا من الفيتامينات والمعادن، والجزر أيضًا يحتوي على نسبة عالية من فيتامين A، ويحتوي البصل على نسبة عالية من الكبريت الذي يحتوي على أحماض أمينية تساعد على إزالة السموم من الجسم.

المقادير:

٢٠٠ جرام كرنب أحمر أو أبيض مقطع جيدًا

٢٠٠ جرام جزر مبشور

نصف بصلة صغيرة مفرومة جيدًا

ملعقة مائدة من المايونيز منخفض الدهون

ملعقة مائدة من زبادي طبيعي قليل الدسم

نصف ملعقة مائدة من الحليب منزوع الدسم

الطريقة:

١-تخلط جميع المكونات جيدًا في إناء كبير.

سلاطة الجزر والبنجر

تساعد هذه السلاطة التي تضم الجزر والجزر الأبيض والبنجر على الشعور بالامتلاء بصورة كبيرة. كما يجب عدم المبالغة في استخدام البنجر والجزر الأبيض لأن لهما مذاقًا قويًا يمكن أن يؤثر على مذاق الجزر.

المقادير:

ثمرتا جزر متوسطتا الحجم مبشورتان

ثمرة جزر أبيض صغيرة مبشورة

ثمرة بنجر صغيرة مبشورة

حفنة من البقدونس المفروم جيدًا

ملعقة مائدة من زيت الزيتون

ملعقة مائدة من عصير الليمون

فلفل أسود

الطريقة:

١-تجمع كل هذه المكونات وتخلط جيدًا.

الحلويـــات

حلوى المشمش

لهذا النوع من الفاكهة مذاق أفضل مما قد يعتقده البعض. ويمكن تناول هذا النوع من الحلوى طوال العام عن طريق استخدام المشمش المجفف الغني بالعناصر الغذائية الصغرى.

المقادير:

١١٠ جرام مشمش

$\frac{١}{٤}$ ملعقة شاي من عطر الفانيليا الطبيعي

١٤٠ جرامًا زبادي طبيعي قليل الدسم

٨٠ جرامًا جبن قريش

بياض بيضة

الطريقة:

١- يغلى المشمش على النار ببطء حتى يطرى. (وعند استخدام المشمش المجفف، يجب نقعه طوال الليل)

٢- يخفق المشمش في الكبة، مع إضافة الفانيليا والزبادي والجبن القريش.

٣- يخفق بياض البيضة بقوة: ثم يضاف إلى مزيج المشمش والفانيليا والزبادي والجبن.

٤- يغرف الخليط في أطباق أو أكواب، ثم يترك ليبرد قبل تقديمه.

سلاطة الفواكه الطازجة

تؤدي إضافة نوع جديد أو اثنين من الفاكهة إلى سلاطة الفاكهة إلى تحسين مذاقها. ويمكن تجربة المانجو أو الكيوي أو الليتشي الطازجة أو الفراولة أو البلح الطازج أو الشمام.

المقادير:

٤٥٠ جرامًا فواكه مشكلة

٢٥ جرامًا مشمش مجفف

٤ ملاعق زبادي طبيعي

الطريقة:

١-تقطع الفواكه مكعبات.

٢-يطهى المشمش ببطء حتى يصبح سائلاً مع إضافة كمية كافية من الماء لجعله في صورة صوص سائل.

٣-يوضع الصوص البارد والزبادي على الفواكه.

حلوى التوت الأحمر

تعتبر هذه الحلوى من أطباق الحلوى اللذيذة يمكن تحضيرها أيضًا من الفراولة أو الزبيب الأسود.

المقادير:

٢٢٥ جرامًا توت (طازج أو مجمد ومذاب)

١٠٠ جرام من جبن فروماج فريه الفرنسي

من ١ إلى ٢ ملعقة شاي من العسل

حفنة من أوراق النعناع الطازج

الطريقة:

١-يخلط التوت والجبن الفرنسي والعسل.

٢-يغرف الخليط في أطباق التقديم. وتزين الأطباق بورق النعناع.

حلوى المشمش المجفف مع كريمة الكاجو

يجب الحذر من هذا النوع من الحلوى لأنه يتميز بحلاوة الطعم التي تدفع إلى تناول المزيد منه.

المقادير:

١١٠ جرام من المشمش المجفف

٢٥ جرامًا من البندق غير المقشور

٨٠ جرامًا من الكاجو

الطريقة:

١-ينقع المشمش في ماء مغلي. وعندما يطرى، تزال البذور ويوضع البندق مكان بذور المشمش.

٢-يطحن الكاجو في مطحنة حتي ينعم. ثم يضاف الماء ببطء حتى تحصل على قوام كريمي متماسك.

٣-يقدم مع كريمة الكاجو، في أكواب الآيس كريم.

فطيرة الرواند والزبيب الأسود

إذا كان الرواند من الفواكه المحببة لدى القارئ، فسيحب مزيج الرواند والزبيب الأسود في هذه الفطيرة.

المقادير:

٢٢٠ جرامًا من الرواند

١١٠ جرام من الزبيب الأسود

$\frac{١}{٤}$ ملعقة شاي زنجبيل مطحون

١١٠ جرام جبن قريش

٧٥ ملليلترًا من اللبن منزوع الدسم



١/٢ ملعقة شاي من العسل

ملعقتا مائدة من اللوز المطحون

الطريقة:

١-يطهى الرواند والزبيب الأسود ببطء في كمية صغيرة من الماء حتى يصبح طري الملمس. ثم يضاف الزنجبيل ويوضع الخليط في صينية فرن.

٢-يخلط الجبن القريش والحليب والعسل معًا. ويوضع خليط الجبن فوق الفاكهة.

٣-يرش اللوز المطحون فوق الطبق ويحمص تحميصًا خفيفًا في شواية ساخنة.

يمكن استخدام أي نوع فاكهة مفضل أو أية فاكهة موجودة في هذا الموسم. فمن الفاكهة التي غالبًا ما تجتمع مع بعضها التفاح والتوت الأزرق - الذي يكون جيد المذاق في طبقة التغطية. وفي هذه الحالة يعد بعض الكمون والقليل من القرنفل بديلاً لذيذًا. وفي الصيف يمكن استخدام خليط التوت الموسمي.

طبق الفواكه المشوية

يعد هذا الطبق حلوى خفيفة ومنعشة يمكن تناولها بعد أية وجبة. كما يمكن تجربة فواكه أخرى من الفواكه الموجودة في الموسم.

المقادير:

ثمرة تفاح خضراء

ثمرة تفاح حمراء

ثمرة موز

عصير ليمونة

ثمرة برتقال

٦ حبات عنب أسود

٢٠٠ جرام زبادي طبيعي

ملعقة شاي من العسل

الطريقة:

١-يقطع التفاح والموز على شكل مكعبات. ويغطى بالقليل من عصير الليمون حتى لا يصبح لونه بنيًا. ثم يقشر البرتقال مع إزالة الألياف البيضاء وتقطيع البرتقال إلى قطع صغيرة. وتقسم حبة العنب إلى نصفين مع إزالة البذور.

٢-توضع الفواكه في أسياخ ويتم شوائها في الشواية.

٣-يخلط الزبادي مع العسل ويستخدم كصوص.

حلوى التوت الأحمر بالزبادي والموز

هناك العديد من الخيارات لهذا الطبق والتي تمكن من اختيار الفاكهة الموجودة في الموسم وتجميدها واستخدامها في أي وقت. وبذلك، يمكن الحصول على التوت الأحمر والفراولة طوال العام.

المقادير:

٢٢٥ جرامًا توت أحمر مجمد

ثمرة موز مقطعة إلى قطع طول القطعة الواحدة $\frac{١}{٢}$ بوصة (١,٢٧ سم)

٤ ملاعق مائدة من الزبادي الطبيعي

ورقة نعناع

الطريقة:

١-يجمد الموز.

٢-يخرج الموز والتوت الأحمر من الفريزر وتترك الفاكهة لتذوب جزئيًا (لمدة حوالي ٥ دقائق).

٣-تمزج الفواكه مع الزبادي في الكبة. وتقدم فورًا في أكواب الآيس كريم، مع تزيينها بورقة نعناع.

حلوى الخوخ والخروب

يمكن تقديم هذا الطبق لإبهار الضيوف. وبجانب ذلك، فهي حلوى لذيذة على أي حال.

المقادير:

١١٠ جرامًا توفو

علبة عصير خوخ ٢٠٠ جرام

٣ ملاعق شاي من العسل

نصف ثمرة موز متوسطة

١٥ ملليلترًا من الماء البارد

ملعقة شاي آجار (جيلاتين نباتي وهو موجود لدى محلات الأغذية الصحية)

ملعقتا شاي من بودرة الخروب (موجودة لدى محلات الأغذية الصحية)

قرن خروب صغير مبشور

الطريقة:

١-يخلط التوفو وعصير الخوخ والعسل والموز.

٢-يخلط الماء والجيلاتين الطبيعي ومسحوق الخروب في إناء صغير. ويوضع الخليط على النار مع التقليب المستمر. يوضع المزيج في الخلاط ويخفق حتى يكون متجانسًا.

٣-يوضع في إناء واحد كبير أو أربعة أطباق صغيرة ويترك ليتجمد.

٤-يزين بالخروب المبشور.

المشروبـات والوجبـات الخفيفـة

يمكن تناول المشروبات التالية دون الالتزام بكمية محددة خلال اليوم:

المـاء

مشروبات الأعشاب

بدائل القهوة الموجودة في الأسواق

يفضل خفض الكمية التي يتم تناولها من المشروبات التالية إلى ثلاثة أكواب فقط في اليوم:

العصائر الخالية من السكر (ويفضل أن تكون مخففة)

عصير الفواكه، مخفف بنسبة ٥٠ في المائة بالماء

يجب الامتناع عن تناول المشروبات الكحولية تمامًا.

الوجبة الخفيفة الوحيدة المسموح بها هي قطعتان من الفاكهة كل يوم: يمكن الاختيار بين التفاح والكمثرى والبرقوق والكريز والتوت والخوخ والجريب فروت والعنب واليوسفي.

يمكن تناول ثمرة موز مع حبوب الإفطار المنخفضة في نسبة السكر مثل الشوفان أو بودرة الإفطار المذكورة سابقًا، ولكن ليس كوجبة خفيفة. ويفضل تناول الوجبة الخفيفة في منتصف النهار ومنتصف الظهر بعيدًا عن الوجبات الرئيسية. وإذا لم يتم الحصول على الكمية المطلوبة من الدهون الأساسية من مصادر أخرى، فيمكن تناول ما يساوي ملعقة مائدة من بذور القرع مع كل وجبة خفيفة.

ملحق "أ"

الوزن المثالي ونسبة الدهون في الجسم

الوزن المثالي مقارنةً بالطول

توضح الجداول التالية الوزن المثالي مقارنة بالطول والجنس.

الرجال الذين تتراوح أعمارهم بين ٢٥ عامًا فما فوق:		النساء اللاتي تتراوح أعمارهن بين ٢٥ عامًا فما فوق:	
الطول	الوزن بالرطل	الطــول	الوزن بالرطل
٥ أقدام وبوصة واحدة	١١٢-١٢٩	٤ أقدام و٨ بوصات	٩٢-١٠٧
٥ أقدام وبوصتان	١١٥-١٣٣	٤ أقدام و٩ بوصات	٩٤-١١٠
٥ أقدام و٣ بوصات	١١٨-١٣٦	٤ أقدام و١٠ بوصات	٩٦-١١٣
٥ أقدام و٤ بوصات	١٢١-١٣٩	٤ أقدام و١١ بوصة	٩٩-١١٦
٥ أقدام و٥ بوصات	١٢٤-١٤٣	٥ أقدام	١٠٢-١١٩
٥ أقدام و٦ بوصات	١٢٨-١٤٧	٥ أقدام وبوصة واحدة	١٠٥-١٢٢
٥ أقدام و٧ بوصات	١٣٢-١٥٢	٥ أقدام وبوصتان	١٠٨-١٢٦
٥ أقدام و٨ بوصات	١٣٦-١٥٦	٥ أقدام و٣ بوصات	١١١-١٣٠
٥ أقدام و٩ بوصات	١٤٠-١٦٠	٥ أقدام و٤ بوصات	١١٤-١٣٥
٥ أقدام و١٠ بوصات	١٤٤-١٦٥	٥ أقدام و٥ بوصات	١١٨-١٣٩
٥ أقدام و١١ بوصة	١٤٨-١٧٠	٥ أقدام و٦ بوصات	١٢٢-١٤٣
٦ أقدام	١٥٢-١٧٥	٥ أقدام و٧ بوصات	١٢٦-١٤٧
٦ أقدام وبوصة واحدة	١٥٦-١٨٠	٥ أقدام و٨ بوصات	١٣٠-١٥١
٦ أقدام وبوصتان	١٦٠-١٨٥	٥ أقدام و٩ بوصات	١٣٤-١٥٥
٦ أقدام و٣ بوصات	١٦٤-١٩٠	٥ أقدام و١٠ بوصات	١٣٨-١٥٩

الكيلو جرام = ٢,٢ رطل

القدم = ٣٠,٤٨ سم

البوصة = ٢,٥٤ سم

نسبة الدهون في الجسم

تعد معرفة نسبة الدهون في الجسم أهم من معرفة الوزن المثالي مقارنةً بالطول. وتساعد المعادلة التالية على حساب متوسط نسبة الدهون في الجسم. (يمكن قياس نسبة الدهون في الجسم في صالة الألعاب الرياضية باستخدام أجهزة خاصة.) هذا ونسبة الدهون المثالية للرجل هي أقل من ١٥ في المائة بينما للنساء هي أقل من ٢٢ في المائة. ويمكن خفض نسبة الدهون في الجسم بنسبة ١٠ في المائة في الشهر باتباع النظام الغذائي الخاص بحرق الدهون.

الخطوة الأولى

يجب القيام بالبحث عن الوزن في جدول حساب نسبة الدهون في الجسم (ص ٢٢٨) وكتابة عامل التحويل المقابل له. فإذا لم يكن الوزن من مضاعفات الخمسة أرطال، تتم إضافة ١,٠٨ إلى عامل التحويل المقابل للوزن الأقل من الوزن. فعلى سبيل المثال:

إذا كان الوزن ١٧٥ رطلاً، يكون عامل التحويل ١٨٩,٣٦

إذا كان الوزن ١٣٢ رطلاً، يكون عامل التحويل ١٤٢,٨٣

(١٤٠,٦٧ + [١,٠٨×٢])

الخطوة الثانية

البحث عن محيط الخصر في الجدول وكتابة عامل التحويل المقابل له. فعلى سبيل المثال:

إذا كان محيط الخصر ٣٥ بوصةً، يكون عامل التحويل ١٤٥,٢٦

الخطوة الثالثة

طرح عامل تحويل الخصر من عامل تحويل وزن الجسم. فعلى سبيل المثال:

١٨٩,٣٦ – ١٤٥,٢٦ = ٤٤,١٠

الخطوة الرابعة

على الرجال إضافة ٩٨,٤٢ للنتيجة. وعلى النساء إضافة ٧٦,٧٦. وبذلك، يمكن الحصول على وزن الجسم بدون دهون. فعلى سبيل المثال:

٤٤,١٠ + ٩٨,٥٢ = ١٤٢,٥٢

الخطوة الخامسة

لحساب وزن الدهون، يجب القيام بطرح وزن الجسم دون دهون من وزن الجسم الكلي. على سبيل المثال:

١٧٥ – ١٤٢,٥٢ = ٣٢,٤٨

الخطوة السادسة

لتحديد نسبة الدهون في الجسم، يمكن القيام بقسمة وزن الدهون على وزن الجسم الكلي وضرب الناتج في ١٠٠. فعلى سبيل المثال:

(وزن الدهون/وزن الجسم الكلي) × ١٠٠ = النسبة المئوية لدهون الجسم

(٣٢,٤٨/١٧٥) × ١٠٠= ١٩٪



جدول حساب نسبة الدهون في الجسم

وزن الجسم (بالرطل)	عامل التحويل	محيط الخصر (بالبوصة)	عامل التحويل
١٠٠	١٠٨.٢١	٢٥	١٠٣.٧٥
١٠٥	١١٣.٦٢	٢٥.٥	١٠٥.٨٣
١١٠	١١٩.٠٣	٢٦	١٠٧.٩
١١٥	١٢٤.٤٤	٢٦.٥	١٠٩.٩٨
١٢٠	١٢٩.٨٥	٢٧	١١٢.٠٥
١٢٥	١٣٥.٢٦	٢٧.٥	١١٤.١٣
١٣٠	١٤٠.٦٧	٢٨	١١٦.٢
١٣٥	١٤٦.٠٨	٢٨.٥	١١٨.٢٨
١٤٠	١٥١.٤٩	٢٩	١٢٠.٣٥
١٤٥	١٥٦.٩	٢٩.٥	١٢٢.٤٣
١٥٠	١٦٢.٣١	٣٠	١٢٤.٥١
١٥٥	١٦٧.٧٢	٣٠.٥	١٢٦.٥٨
١٦٠	١٧٣.١٣	٣١	١٢٨.٦٦
١٦٥	١٧٨.٥٤	٣١.٥	١٣٠.٧٣
١٧٠	١٨٣.٩٥	٣٢	١٣٢.٨١
١٧٥	١٨٩.٣٦	٣٢.٥	١٣٤.٨٨
١٨٠	١٩٤.٧٧	٣٣	١٣٦.٩٦
١٨٥	٢٠٠.١٨	٣٣.٥	١٣٩.٠٣
١٩٠	٢٠٥.٥٩	٣٤	١٤١.١١
١٩٥	٢١١	٣٤.٥	١٤٣.١٨

٢٠٠	٢١٦,٤١	٣٥	١٤٥,٢٦
٢٠٥	٢٢١,٨٢	٣٥,٥	١٤٧,٣٣
٢١٠	٢٢٧,٢٣	٣٦	١٤٩,٤١
٢١٥	٢٣٢,٦٤	٣٦,٥	١٥١,٤٨
٢٢٠	٢٣٨,٠٥	٣٧	١٥٣,٥٦
٢٢٥	٢٤٣,٤٦	٣٧,٥	١٥٥,٦٣
٢٣٠	٢٤٨,٨٧	٣٨	١٥٧,٧١
٢٣٥	٢٥٤,٢٨	٣٨,٥	١٥٩,٧٨
٢٤٠	٢٥٩,٦٩	٣٩	١٦١,٨٦
٢٤٥	٢٦٥,١	٣٩,٥	١٦٣,٩٣
٢٥٠	٢٧٠,٥١	٤٠	١٦٦,٠١
٢٥٥	٢٧٥,٩٢	٤٠,٥	١٦٧,٠٨
٢٦٠	٢٨١,٣٣	٤١	١٧٠,١٦
٢٦٥	٢٨٦,٧٤	٤١,٥	١٧٢,٢٣
٢٧٠	٢٩٢,١٥	٤٢	١٧٤,٣١
٢٧٥	٢٩٧,٥٦	٤٢,٥	١٧٦,٣٨
٢٨٠	٣٠٢,٩٧	٤٣	١٧٨,٤٦
٢٨٥	٣٠٨,٣٨	٤٣,٥	١٨٠,٥٣
٢٩٠	٣١٣,٧٩	٤٤	١٨٢,٦١

الكيلو جرام = ٢,٢ رطل

القدم = ٣٠,٤٨ سم

البوصة = ٢,٥٤ سم

ملحق "ب"

مراقبـــة الـــوزن

يجب اتباع التعليمات الموجودة في الفصل العشرين لمراقبة فقدان الوزن يومًا بعد يوم باستخدام تقرير متابعة حرق الدهون الموجود في الصفحات التالية. ويحتوي الملحق على تقرير لكل أسبوع من الأربعة أسابيع الأولى وتقرير إضافي لعمل نسخ للأسابيع التالية.

الأسبوع الأول

تاريخ البدء: / / تاريخ الانتهاء: / /

هذا الأسبوع

الوزن الأصلي ____________ دوران الصدر ____ الخصر ____ الورك ____ الفخذ ____

الوزن النهائي (في نهاية الأسبوع) __ دوران الصدر ____ الخصر ____ الورك ____ الفخذ ____

الوزن الذي تهدف إليه ________ دوران الصدر ____ الخصر ____ الورك ____ الفخذ ____

التقدم في معدل إنقاص الوزن هذا الأسبوع

مقدار النقص في الوزن ________________ مقدار النقص في محيط الجسم ______

عدد المرات التي تتم فيها ممارسة الرياضات الخفيفة _____ عدد جلسات تمارين العضلات _____

مدى الالتزام بالنظام الغذائي ______________ ٪ والتمارين الرياضية ________ ٪

التقدم في معدل إنقاص الوزن حتى هذا التاريخ

الوزن الأصلي في بداية النظام الغذائي ______________________

إجمالي قياسات الجسم في بداية النظام الغذائي (الصدر + الخصر + الورك + الفخذ) ________

مقدار النقص في الوزن حتى هذا التاريخ ______________________

مقدار النقص في محيط الجسم حتى هذا التاريخ ______________________

الأسبوع الثاني

تاريخ البدء: / / تاريخ الانتهاء: / /

هذا الأسبوع

الوزن الأصلي ــــــــ دوران الصدر ــــ الخصر ــــ الورك ــــ الفخذ ــــ

الوزن النهائي (في نهاية الأسبوع) ــ دوران الصدر ــــ الخصر ــــ الورك ــــ الفخذ ــــ

الوزن الذي تهدف إليه ــــــ دوران الصدر ــــ الخصر ــــ الورك ــــ الفخذ ــــ

التقدم في معدل إنقاص الوزن هذا الأسبوع

مقدار النقص في الوزن ــــــــــــ مقدار النقص في محيط الجسم ــــــ

عدد المرات التي تتم فيها ممارسة الرياضات الخفيفة ــــــ عدد جلسات تمارين العضلات ــــــ

مدى الالتزام بالنظام الغذائي ــــــــــــ ٪ والتمارين الرياضية ــــــ ٪

التقدم في معدل إنقاص الوزن حتى هذا التاريخ

الوزن الأصلي في بداية النظام الغذائي ــــــــــــــــــــ

إجمالي قياسات الجسم في بداية النظام الغذائي (الصدر + الخصر + الورك + الفخذ) ــــــــ

مقدار النقص في الوزن حتى هذا التاريخ ــــــــــــــــــــ

مقدار النقص في محيط الجسم حتى هذا التاريخ ــــــــــــــــــــ

الأسبوع الثالث

تاريخ البدء: / / تاريخ الانتهاء: / /

هذا الأسبوع

الوزن الأصلي ــــــــ دوران الصدر ــــ الخصر ــــ الورك ــــ الفخذ ــــ

الوزن النهائي (في نهاية الأسبوع) ــ دوران الصدر ــــ الخصر ــــ الورك ــــ الفخذ ــــ

الوزن الذي تهدف إليه ــــــ دوران الصدر ــــ الخصر ــــ الورك ــــ الفخذ ــــ

التقدم في معدل إنقاص الوزن هذا الأسبوع

مقدار النقص في الوزن ________ مقدار النقص في محيط الجسم ____

عدد المرات التي تتم فيها ممارسة الرياضات الخفيفة ____ عدد جلسات تمارين العضلات ____

مدى الالتزام بالنظام الغذائي ________ ٪ والتمارين الرياضية ____ ٪

التقدم في معدل إنقاص الوزن حتى هذا التاريخ

الوزن الأصلي في بداية النظام الغذائي ________

إجمالي قياسات الجسم في بداية النظام الغذائي (الصدر + الخصر + الورك + الفخذ) ____

مقدار النقص في الوزن حتى هذا التاريخ ________

مقدار النقص في محيط الجسم حتى هذا التاريخ ________

الأسبوع الرابع

تاريخ البدء: / / تاريخ الانتهاء: / /

هذا الأسبوع

الوزن الأصلي ______ دوران الصدر ____ الخصر ____ الورك ____ الفخذ ____

الوزن النهائي (في نهاية الأسبوع) ____ دوران الصدر ____ الخصر ____ الورك ____ الفخذ ____

الوزن الذي تهدف إليه ______ دوران الصدر ____ الخصر ____ الورك ____ الفخذ ____

التقدم في معدل إنقاص الوزن هذا الأسبوع

مقدار النقص في الوزن ________ مقدار النقص في محيط الجسم ____

عدد المرات التي تتم فيها ممارسة الرياضات الخفيفة ____ عدد جلسات تمارين العضلات ____

مدى الالتزام بالنظام الغذائي ________ ٪ والتمارين الرياضية ____ ٪

التقدم في معدل إنقاص الوزن حتى هذا التاريخ

الوزن الأصلي في بداية النظام الغذائي ______
إجمالي قياسات الجسم في بداية النظام الغذائي (الصدر + الخصر + الورك + الفخذ) ______
مقدار النقص في الوزن حتى هذا التاريخ ______
مقدار النقص في محيط الجسم حتى هذا التاريخ ______

الأسبوع ......

تاريخ البدء: / / تاريخ الانتهاء: / /

هذا الأسبوع

الوزن الأصلي ______ دوران الصدر ______ الخصر ______ الورك ______ الفخذ ______

الوزن النهائي (في نهاية الأسبوع) ______ دوران الصدر ______ الخصر ______ الورك ______ الفخذ ______

الوزن الذي تهدف إليه ______ دوران الصدر ______ الخصر ______ الورك ______ الفخذ ______

التقدم في معدل إنقاص الوزن هذا الأسبوع

مقدار النقص في الوزن ______ مقدار النقص في محيط الجسم ______

عدد المرات التي تتم فيها ممارسة الرياضات الخفيفة ______ عدد جلسات تمارين العضلات ______

مدى الالتزام بالنظام الغذائي ______ ٪ والتمارين الرياضية ______ ٪

التقدم في معدل إنقاص الوزن حتى هذا التاريخ

الوزن الأصلي في بداية النظام الغذائي ______
إجمالي قياسات الجسم في بداية النظام الغذائي (الصدر + الخصر + الورك + الفخذ) ______
مقدار النقص في الوزن حتى هذا التاريخ ______
مقدار النقص في محيط الجسم حتى هذا التاريخ ______

ملحق "ج"

حساب معدل ضربات القلب أثناء التمارين الرياضية

الطريقة الوحيدة لمعرفة أن ما يتم القيام به من تمارين رياضية يحرق الدهون ويدعم عملية الأيض هي قياس ضربات القلب أثناء القيام بالتمارين الرياضية. فإذا كانت ضربات القلب متناسبة مع نطاق معدل ضربات القلب أثناء ممارسة التمارين الرياضية لمدة ١٥ دقيقة أو أكثر، يكون هناك حرق للدهون.

لمعرفة نطاق معدل ضربات القلب الخاص بكل قارئ، يجب طرح العمر من ٢٢٠ ثم حساب ٦٥٪ من النتيجة للحصول على الحد الأدنى لنطاق معدل ضربات القلب و٨٠٪ للحصول على الحد الأقصى:

(٢٢٠- العمر) × ٠,٦٥ = الحد الأدنى

(٢٢٠- العمر) × ٠,٨٠ = الحد الأقصى

فعلى سبيل المثال، لعمر ٣٠ عامًا:

٢٢٠ - ٣٠ = ١٩٠ × ٠,٦٥ = الحد الأدنى = ١٢٤ ضربة في الدقيقة

٢٢٠ - ٣٠ = ١٩٠ × ٠,٨٠ = الحد الأقصى = ١٥٢ ضربة في الدقيقة

لمعرفة معدل ضربات القلب، ستكون هناك حاجة إلى ساعة تحتوي على عقرب للثواني. كما يمكن الشعور بالنبض بسهولة في أماكن مختلفة: الرقبة (نبض الشريان السباتي) على جانبي تفاحة آدم، أو الرسغ (نبض الشريان الكعبري). لمعرفة النبض، يمكن القيام بالضغط الخفيف على المكان المناسب. وعادة ما يتم قياس النبض في الاختبارات الطبية لمدة ٦٠ ثانيةً. ولكن لمعرفة النبض أثناء القيام بالتمارين الرياضية، فالتوقف لهذه الفترة الطويلة سيخفض من النبض ويؤدي إلى الحصول على نتيجة خاطئة. لذا، عند قياس النبض لمدة ١٠ ثوانٍ فقط وضرب الناتج في ٦ سيتم الحصول على عدد ضربات القلب في الدقيقة دون أن

يقل معدل ضربات القلب. وبالتالي، يكون قد تم الحصول على معدل ضربات القلب أثناء ممارسة التمارين الرياضية.

عند القيام بممارسة التمارين الرياضية الخفيفة لأول مرة، يجب التوقف كل ١٠ إلى ١٥ دقيقة لمراقبة النبض. وبعد فترة، سيكون من الممكن الشعور بالنبض الصحيح. انظر إلى الشكل التالي للحصول على معدل ضربات القلب أثناء ممارسة التمارين الرياضية المناسبة لعمرك.

نطاق معدل ضربات القلب أثناء التمارين الرياضية

العمر	٦٥٪ - ٨٠٪ من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب (عدد نبضات القلب في الدقيقة)	(عدد نبضات القلب في ١٠ ثوانٍ)
٢٠	١٦٠-١٣٠	٢٧-٢٢
٢٢	١٥٨-١٢٩	٢٦-٢٢
٢٤	١٥٧-١٢٧	٢٦-٢١
٢٦	١٥٥-١٢٦	٢٦-٢١
٢٨	١٥٤-١٢٥	٢٦-٢١
٣٠	١٥٢-١٢٤	٢٥-٢١
٣٢	١٥٠-١٢٢	٢٥-٢٠
٣٤	١٤٩-١٢١	٢٥-٢٠
٣٦	١٤٧-١٢٠	٢٥-٢٠
٣٨	١٤٦-١١٨	٢٤-٢٠

٤٠	١١٧-١٤٤	٢٠-٢٤
٤٥	١١٤-١٤٠	١٩-٢٣
٥٠	١١١-١٣٦	١٩-٢٣
٥٥	١٠٧-١٣٢	١٨-٢٢
٦٠	١٠٤-١٢٨	١٧-٢١
٦٥	١٠١-١٢٤	١٧-٢١
٧٠	٩٨-١٢٠	١٦-٢٠

يوضح العمود الثاني عدد ضربات القلب المطلوب القيام بها في الدقيقة الواحدة. وعلى المبتدئين أن يهدفوا إلى أقل رقم على الجانب الأيمن (وهو ٦٥٪ من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب المناسب لعمرهم). ثم القيام بزيادته ببطء إلى ٨٠٪ من الحد الأقصى لضربات القلب المناسب لعمرهم. ويجب ألا يتعدى معدل ضربات القلب هذا الحد الأقصى. هذا، ويوضح العمود الثالث عدد ضربات القلب التي يجب الحصول عليها عند حساب النبض في ١٠ ثوانٍ. وعلى المبتدئين البقاء عند أقل مستوى من مستويات التمارين الرياضية.

الفهـــرس

العنـــوان	الصفحة
الجزء الأول: حقائق وأوهام عن النظام الغذائي	٩
الفصل الأول: النظام الغذائي المناسب لحرق الدهون	١١
زيادة الوزن وحرق الدهون	١١
نظام حرق الدهون وتحسين الصحة	١١
نظام "حرق الدهون"	١٥
كيفية استخدام الكتاب	١٦
الفصل الثاني: القضاء على المفاهيم الخاطئة	١٧
المفهوم الخاطئ الأول: الطريقة الوحيدة لإنقاص الوزن: إما تناول طعام أقل أو ممارسة تمارين رياضية أكثر	١٧
المفهوم الخاطئ الثاني: لا يمكن تغيير معدل الأيض	١٧
المفهوم الخاطئ الثالث: تناول الدهون وليس السكريات هو ما يسبب السمنة	١٨
المفهوم الخاطئ الرابع: لا توجد أية مشكلة في زيادة الوزن	١٩

تجارب واختبارات على "نظام حرق الدهون"	١٩
الفصل الثالث: أسباب فشل النظم الغذائية	**٢١**
أسباب فشل نظام حساب السعرات الحرارية	٢١
أسباب فشل النظم الغذائية السريعة	٢٢
أخطار النظم الغذائية منخفضة السعرات	٢٤
النظام الغذائي القائم على الألياف	٢٥
عيوب النظام الغذائي القائم على نسبة كبيرة من البروتين	٢٦
النظم الغذائية المنخفضة في الدهون غير مفيدة	٢٦
مساوئ النظام الغذائي الشامل	٢٧
أقراص التخسيس	٢٨
الفصل الرابع: علاقة زيادة الوزن بنسبة الدهون في الجسم	**٣١**
انتشار السمنة	٣١
حرق الدهون	٣٣
إنقاص الوزن السريع هو في الأساس فقد في الماء	٣٤

الجزء الثاني: زيادة الوزن وحرق الدهون	**٣٧**
الفصل الخامس: دور السكر في زيادة الوزن	**٣٩**
العلاقة بين السكر وزيادة الوزن	٤٠
توازن السكر في الدم	٤٤
مؤشر سكر الدم لمجموعة من الأطعمة الشائعة	٤٦
أفضل أنواع الحبوب	٤٩
أفضل أنواع الخضر والفاكهة	٥٠
فوائد صحية	٥٠
الفصل السادس: الضغط العصبي والمنبهات	**٥٣**
إدمان المنبهات	٥٣
منبهات ينبغي تجنبها	٥٤
المشروبات الكحولية وزيادة الوزن	٥٦
الضغط العصبي	٥٧
الفصل السابع: حقائق عن النظام الغذائي الشامل	**٦١**
كمية البروتين	٦٢

نسبة الكربوهيدرات والبروتين في نظام حرق الدهون	٦٣
مشكلة النظام الغذائي الشامل	٦٦
الفصل الثامن: الدهون المفيدة والضارة	**٦٧**
لا للدهون المشبعة	٦٨
عملية الهدرجة	٦٨
دهون أوميجا-٣	٧٠
الفصل التاسع: الألياف	**٧٣**
الألياف القابلة للذوبان وغير القابلة للذوبان	٧٤
ألياف الجلوكومانان	٧٤
الفصل العاشر: احتباس الماء وأنواع الحساسية	**٧٧**
نقص الدهون الأساسية	٧٨
زيادة السكر	٧٩
علاقة الحساسية بزيادة الوزن	٧٩
الفصل الحادي عشر: الفيتامينات والمعادن وعملية الأيض	**٨٣**
تحويل الجلوكوز إلى طاقة	٨٣

فيتامينات حرق الدهون	٨٦
معادن حرق الدهون	٨٧
وهم النظام الغذائي المتوازن	٨٩
نقص المواد الغذائية	٨٩
حمض الهيدروكسيستريك (HCA)	٩٠
المكملات الغذائية لنظام حرق الدهون	٩١
الفصل الثاني عشر: الهرمونات وبدائل الهرمونات	**٩٥**
أشكال الجسم	٩٥
مشكلات الغدة الدرقية	٩٧
الفصل الثالث عشر: أفضل التمارين الرياضية لنظام حرق الدهون	**٩٩**
التمارين الرياضية والأيض	١٠٠
التمارين الرياضية والأنسولين	١٠١
معدل التمارين الرياضية	١٠٢
كيفية زيادة الأنشطة	١٠٢

زيادة التمارين الرياضية ودورها في تقليل الطعام	١٠٣
نظام حرق الدهون وبناء العضلات	١٠٤
الجزء الثالث: تطبيق نظام حرق الدهون	**١٠٧**
الفصل الرابع عشر: نظام حرق الدهون في إيجاز	**١٠٩**
الفصل الخامس عشر: الاستعداد لنظام حرق الدهون	**١١١**
ضرورة تجنب بعض الأطعمة	١١١
تحديد الأهداف	١١١
التحلي بالواقعية	١١٢
التحلي بالصبر	١١٢
النتائج المتوقعة	١١٣
تحديد الهدف	١١٤
الفصل السادس عشر: أنواع الطعام التي يجب تناولها والحد منها وتجنبها	**١١٥**
الإفطار المثالي	١١٧
حجم الحصة	١١٩

الخضراوات	١١٩
الفاصوليا والعدس	١١٩
حجم حصة البروتين	١٢٠
النباتيون	١٢١
الوجبات الخفيفة	١٢١
المشروبات	١٢٢
الحبوب والخبز	١٢٣
الدهون	١٢٣
الطعام الذي يجب الحد منه وتجنبه	١٢٤
أطعمة ومشروبات يجب الحد منها	١٢٥
أطعمة ومشروبات يجب تجنبها	١٢٦
التوقف عن إدمان الطعام	١٢٦
الفصل السابع عشر: المكملات الغذائية	**١٢٩**
استخدام المكملات المصنوعة من الألياف	١٣١
مواعيد وطرق تناول المكملات الغذائية	١٣١



الفصل الثامن عشر: تمارين حرق الدهون	**١٣٣**
التمارين الرياضية الخفيفة	١٣٣
تمارين تقوية العضلات	١٣٦
الفصل التاسع عشر: التسوق لنظام حرق الدهون	**١٣٧**
قائمة التسوق	١٣٧
كيفية استخدام الأطعمة الجديدة	١٤٠
الفصل العشرون: مراقبة النتائج والحفاظ عليها	**١٤٣**
مساعدة الأصدقاء	١٤٤
اتباع القواعد	١٤٤
فرص نجاح نظام حرق الدهون	١٤٥
بعد الثلاثين يومًا الأولى	١٤٥
مواصلة نظام حرق الدهون	١٤٦
المكملات الغذائية وأهميتها للحياة	١٤٦
العودة للمنبهات	١٤٧

الجزء الرابع: قوائم طعام ووصفات لنظام حرق الدهون	**١٤٩**
الفصل الحادي والعشرون: قوائم الطعام	**١٥١**
الأسبوع الأول	١٥١
الأسبوع الثاني	١٥٤
الأسبوع الثالث	١٥٦
الأسبوع الرابع	١٥٩
الفصل الثاني والعشرون: الوصفات	**١٦٣**
الطهي بالبخار	١٦٣
وجبات الإفطار	١٦٤
وجبات الغداء	١٦٩
الوجبات الرئيسية	١٨١
السلاطات والتتبيلات	٢١٢
الحلويات	٢١٨
المشروبات والوجبات الخفيفة	٢٢٤

ملحق "أ": الوزن المثالي ونسبة الدهون في الجسم	٢٢٥
ملحق "ب": مراقبة الوزن	٢٣١
ملحق "ج": حساب معدل ضربات القلب أثناء التمارين الرياضية	٢٣٥

حــرق الدهــون فــي ٣٠ يــومــاً

مشكلة زيادة الوزن وحرق الدهون!

هل تحاول دائماً اتباع نظام غذائي؟ هل قللت من كمية الدهون التي كنت تتناولها من قبل لكنك لا تزال تشعر بأن وزنك في زيادة مستمرة؟

إذا كنت ممن يعانون من زيادة في الوزن، فمن المرجح أن يكون جسمك قد اعتاد على تحويل الطعام إلى دهون بدلاً من تحويله إلى طاقة. فالنظام الغذائي المتبع هذه الأيام وما ينتج عن أسلوب الحياة الحديثة؛ والذي تقل فيه الحركة إلى حد كبير، لا يساعد على حرق الدهون الزائدة عن حاجة الجسم.

في هذا الكتاب، نجح "باتريك هولفورد" - إخصائي التغذية البريطاني البارز - في التوصل إلى طريقة مبتكرة لحل هذه المشكلة. فقد عرض لنا هنا كيفية إعادة برمجة الجسم ليحرق الدهون الزائدة به ويحد بالتالي من زيادة الوزن. من الآن، لن تكون مضطراً لحساب السعرات الحرارية ومقدار زيادتها في الجسم. كما أنك سوف تكف عن البحث المستمر عن نظم غذائية تساعدك في تقليل نسبة الدهون في الجسم والتخلص من الوزن الزائد. كل ما عليك هو اتباع النظام الغذائي المعروض في هذا الكتاب لتصبح رشيقاً وتتحكم في وزنك دون أية معاناة.

نبذة عن المؤلف:

"باتريك هولفورد" من أشهر إخصائيي التغذية في بريطانيا. كما أنه يعد من الرواد الذين تناولوا موضوع التغذية الصحية في العديد من مؤلفاتهم. وفي عام ١٩٤٨، قام بتأسيس معهد خيري لتوعية المواطنين بأسس التغذية السليمة وفوائد اتباع النظم الغذائية المناسبة. وقد أصبح هذا المعهد الآن أكبر مدرسة تدريبية تضم أهم مستشاري التغذية وأشهرهم في بريطانيا. كذلك تعد مؤلفاته التي ركزت على أسس التغذية السليمة وأهمية اتباعها الأكثر مبيعاً على مستوى العالم.




Exclusive
For
www.ibtesama.com